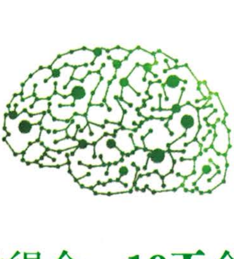
快速阅读

10天提高5倍阅读速度

Whole Brain Speed Reading

[日]继本圆　著　于华　译



人人学得会，10天全掌握！

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

快速阅读果真是任何人都能掌握的吗?

书中的内容能够完全得到理解和记忆吗?

本书给你的回答是“Yes”！任何人通过技法训练，开阔视野，去除头脑中的“默读”习惯后，都能在阅读时高速、有效地移动自己的视线，瞬间保存长久记忆，获得信实可靠的进步。掌握这种技法，能够帮助你轻松应对各种考试，阅读资料、邮件等，明显提高工作效率。

从入门到拥有绝技，10天完全掌握!

快速阅读

10天提高5倍阅读速度

Whole Brain Speed Reading

[日]继本圆　著　于华　译

人人学得会，10天全掌握！

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

快速阅读

10天提高5倍阅读速度

Whole Brain Speed Reading

[日]继本圆　著　于华　译

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

Original Japanese title: 5 BAI DE YOMERU! SOKUDOKU SAISHIN TRAINING
Copyright © 2016 by Madoka Tsugimoto
Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers
Simplified Chinese translation rights arranged with KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency, Beijing Office

本书由河出书房新社授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记　图字：01－2017－1397号。

图书在版编目（CIP）数据

快速阅读：10天提高5倍阅读速度/（日）继本圆香著；于华译.
—北京：机械工业出版社，2017.10（2018.10重印）

ISBN 978—7—111—58252—6

Ⅰ.①快…　Ⅱ.①继…②于…　Ⅲ.①读书方法　Ⅳ.①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第247839号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号　邮政编码100037）
策划编辑：高　伟　　　　责任编辑：高　伟
责任校对：杜雨霏　　　　版式设计：张文贵
责任印制：孙　炜
保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2018年10月第1版·第2次印刷
147mm×210mm·6.125印张·84千字

标准书号：ISBN 978—7—111—58252—6
定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务	网络服务
服务咨询热线：010－88361066	机工官网：www.cmpbook.com
读者购书热线：010－68326294	机工官博：weibo.com/cmp1952
010－88379203	金书网：www.golden-book.com
封面无防伪标均为盗版	教育服务网：www.cmpedu.com

译者序

如果有一种技能能够提高你5倍的阅读速度，你是否愿意花上一点时间（10天左右）去掌握这种技能呢？如果一目十行、过目不忘不再是传说中的特异功能，而是实实在在的可行之事，你是否愿意通过自觉的训练去实现呢？

日本SP快读学院的专业讲师继本圆香的《快速阅读：10天提高5倍阅读速度》一书就是可以帮你掌握技能、实现快速而有效阅读的秘籍。这里有训练方法，还有记忆方法。因此，如果你愿意的话，你的阅读将会以此为契机发生改变。请你想象一下，如果你的阅读速度能够提高5倍，如果你所读过的书籍都能留在记忆中，那将会给你的人生带来怎样的变化？只是想象一下这样的结果就会令人兴奋和有所期待！不是吗？《快速阅读：10天提高5倍阅读速度》可以让你不进培训班也能提高阅读速度和阅读质量。

读书的意义想必无须在此赘述，我们并不主张“读书万能论”，但是读过一千册书籍的人生和读过五千册书籍

的人生一定是不一样的，这一点毋庸置疑。

就让这本书成为实现你人生变化的第一步吧！

笔者是青岛大学外语学院日语系的教师，长年从事日语教学和研究工作，获得过国家社科基金的科研项目。这本《快速阅读：10 天提高 5 倍阅读速度》是笔者第一次与机械工业出版社合作完成的译作，在拿到此书的原本时，还抱着一丝怀疑，真的有方法可以实现快速而有效的阅读吗？当完成整本书的翻译后，我的疑虑完全没有了，而且受惠于此书，虽然没有按部就班地进行自我训练，但目前的阅读速度确实已经比之前提高了 2～3 倍，仅此一点也足以让自己时时感到一种满足和兴奋。可以相信，如果按照书中的步骤进行训练，一定能达到提高 5 倍的效果。在此也真心希望本书能够帮助更多的人实现通过读书而改变人生的愿望。

最后，感谢机械工业出版社为我提供这次合作机会；同时也感谢青岛大学 2016 级的全体研究生，在本书的翻译过程中，她们协助完成了辅助性工作。所有翻译不当之处，敬请批评指正！

于华

2017 年 9 月 2 日

前言

提高“5倍”阅读速度，改变你的人生！

● 快速阅读不是特殊能力

每次和别人说起我在SP[一]快读学院担任讲师的事，几乎所有的人都深怀疑惑地问：“真的能够做到快速阅读吗？”

在面试的时候，有些考官看到我的履历中记录的快读经验时，就会拿出一册书来要求道：“请在我的面前读完这本书。”在电视节目的采访中，也会有人要求我说：“请在10分钟内读完这册文库本[二]，告诉我里面的故事。”

对“快读”一词，似乎很多人都抱有疑问：“真的可以做到吗？”

㊀ SP为英文“Super（超级、超快）”一词的缩写。——译者注。本书中的注解皆为译者所加，后文不再逐条说明。

㊁ “文库本”是日本的一种小型平装版书籍，最早由岩波文库于1927年发行。

直接说结论吧：快速阅读，任何人都能做到，即便是以下这类人——也能做到。

- 一年连一本书都不读的人
- 上学期间，语文是最不擅长的课程
- 一看书（文字）就不由自主地犯困
- 家里成堆地放着没读完的书
- 工作太忙，没有时间去准备资格考试，或做自己有兴趣和爱好的事

我在担任讲师期间，遇到了很多“想要快读”的人。有些上初中的男生说：“在学校上课时精力怎么也集中不起来。”也有就职于著名大企业的年轻人，他们说：“每天从早到晚一直都在工作。”各位，其实并不是某些人擅长读书，或是具备所谓的“天赋才能”，而恰恰是那些意识到自己不擅长读书，一心一意想有所“改变”的人，才走进了培训班的教室。

掌握快读法与年龄、性别、职业都没有相关性。无论哪一种方法，只要能够好好地加以训练，就能实实在在地提高“5 倍”的阅读速度。也曾经出现过最快阅读速度

提高到培训前“20倍” 的实例。快速阅读

快速阅读，打个比方来说就像马拉松一样，只要每天锻炼筋骨、进行越野长跑训练，并掌握好技巧，任何人都会比现在的自己跑得更快。虽然不会在某一天突然变成奥运会的运动员选手，但是只要付出努力，就一定能超越自己昨日的奔跑速度。

也就是说，通过每天不断地进行训练，“任何人都能提高5倍的阅读速度”。

• 用快读来挤出“时间”

快速阅读都有哪些好处呢？

也许有人会觉得，如果是小说这类娱乐性的书籍，因为是自己一直期待着阅读的书，所以想好好地读一下。如果是侦探小说，就想进入角色和探案人员一起分享推理的刺激。这些书要是快速读完了，觉得好可惜……

然而，我们需要阅读的“文字”，未必全都是让人娱乐的内容。

比方说手机阅读。手机的拥有率年年上升，据日本总务省的调查显示，2015 年日本全民手机拥有率已达到62%。

我们在电车[一]上会不由自主地利用短暂的时间触屏浏览，或者查看务必要看的内容，而这些内容几乎都是由文字构成的。比如：

· 电子邮件、电子杂志
· 推特、脸书等这一类的社交网络服务
· 手机新闻网等

怎么样，很少有人会说“我没有读过其中的任何一种”吧？反倒是因为手机的普及而使我们的“阅读”时间比以往有所增加。

如果是在公司上班，每天联系业务的邮件、诸多的合同文件、多达几十页的会议资料……如果是学生，则有老师布置的阅读书籍、习题集、参考书……似乎无论你身处何处，都有很多需要过目的“文字”。

总之，在日常生活中，我们用来阅读文字的时间，远比我们想象的要多很多。

“日复一日不停地加班，回到家里就不想再干什

[一] 日本的电气列车。本书中出现的“电车”均指电气列车，是有轨的，而不是中文所说的那种无轨的电力汽车。

么了。”

“虽然有很多学习任务，但是根本不能集中精力，真题都做不完。”

就算你是忙成这副模样的人，如果掌握了快读法，也能让你在忙碌的生活中“游刃有余”。

我还要告诉你，快读法不是仅仅为了掌握“快速阅读”的技能。

请你想象一下驱车行驶的情况。想要快速到达目的地时，我们就走高速公路，尽量开出最快的前行速度。然而，当我们在旅游地想要慢慢欣赏美景时，就会减慢行驶速度。

一旦我们掌握了快读法，就能够对阅读速度进行“切换”。想要干脆利索过目的文件，就用最快的速度；想要慢慢咀嚼玩味的书籍，就用各种不同的方法仔细去读，让自己心满意足。根据不同的目的，选择不同的阅读速度，可以提高我们的生活效率。

• 只利用上下班时间，一个月读完 60 册！

那么，快速阅读指的是多快的阅读速度呢？

以我自己为例来说，在读文库本小说的情况下，平均

一册用15分钟读完。因此，在上下班的电车上，去程读完一册，回程再读完一册。每天只是利用上下班的乘车时间，一个月就可以读完 40～60 册书。

按照人的一般阅读速度，读完一册书需要花费6小时。单位工作繁重或家务事较忙的人，就很难确保随时有6小时连续的读书时间。因此，一周尽最大努力，能够读完一册书就是极限了。

在一周的时间里，我们的阅读速度如果能够从读完一册提高到读完10册，那么，比如在参加资格考试的学习中，就能够过目更多的参考书，或者可以再复习一遍真题集。不只限于学习方面，以往堆积下来的书籍也可以重新加以消化，还可以在做家务事的间歇时段里，读上一册新书或者看看报纸什么的。

一天只有24小时，让我们缩短读书时间，用挤出的时间做我们自己“真正想做”的事吧。

- **妨碍“快速阅读”的原因很简单**

为什么说“任何人”都能掌握快读法呢？其秘密就在大脑中。

我们在读书的时候，动用的是身体的哪个部分呢？你

会认为是“眼睛”吧？但是，眼睛只是信息的入口而已。

给你举个例子，较为复杂的电脑说明书，或者以德语、法语这些你并不懂的语言撰写的论文，无论你如何转动你的眼睛，都完全进不到脑子里去。因为进入眼睛的信息，要通过大脑的处理才能成为“阅读”。

对读书来说重要的是读了之后的准确理解，即“读解”。

阻碍读解的主要原因就是“跳读”。读书时，心里发急，总是想着“我得快点读完……”，于是眼睛只在纸面扫过，虽然读完了一册书，可一旦想要回想起故事情节，就会模糊一片——就是这样的状态。

跳读就是进入眼睛的信息在经过大脑处理之前早已滑走的状态。这种状态只是“浏览过”而已，不能称为“读过”了。

- **“快速阅读”就是“大脑活动”**

在快读的时候，如果降低了理解程度则毫无意义。所谓“理解”就是用大脑处理信息。人脑中的神经细胞（神经元）数量高达 1000亿。神经细胞间由如同树枝般的神经突连接起来，畅通无阻地进行信息传递，从而使阅读

的内容得以理解。

这种神经细胞，从胎儿期到出生后迅速增加，进入幼儿期就开始退化。信息，作为脑波的弱电流，通过神经突传递给相邻的神经细胞。神经突成为这种脑电流的通道，而大量脑电流的通过，就会使神经突顶端的神经细胞连接处变粗、得到强化，能够处理更多的信息。这种处理信息的速度提高了，也就能够更快地进行阅读了。

也就是说，快读是一种“提高大脑信息处理速度”的技术。

“大脑活动”就是让大脑活跃起来，这是很重要的。

● 适合你的“大脑活动”

我觉得，在以往的人生中，连一本书都没有读过的人恐怕是没有的。至今你所读过的书或文字，在成为你的知识基础的同时，也形成了你读书的“习惯”，比如在读书的时候：

- 在头脑中默读书的内容
- 多次重复阅读关心的重点内容
- 集中力不连贯，半途而废

诸如此类的情况，你是否有过？这就是导致阅读缓慢的原因。阅读的“习惯”是长期读书经验积累的结果，会因人而异。

因此，本书将依据下列步骤让你学会快速阅读：

1. 把握好你的阅读速度。
2. 通过诊断检测，了解你的“阅读习惯”。
3. 配合你的“习惯”，进行快读训练。
4. 为了将读过的内容牢固地留在记忆中，要进行记忆训练。

掌握快读法，你就能够重新发现自己每天在无意识中所重复的事情，这也是一件自我面对的事情。仅通过 10 天简单而有效的训练，就能让你发挥出自己读书的长处，纠正原有的缺点，从而更加有意义地利用时间。

继本圆香

目　录

译者序

前　言

第一部分　任何人都一定能够提高“5 倍速度”进行阅读

——诊断阅读方式的坏习惯

01 首先了解自己的阅读速度 // 003

02 将快读“成果”拿到手的 3 种阅读方法 // 006

03 速度按快慢排序：整体理解 >精读 >熟读 // 008

04 了解“记忆”的结构 // 010

05 长期不忘的“记忆”的特征是什么 // 012

06 “学会”所读内容的大前提是什么 // 014

07 “能够调取”的记忆状态是什么 // 016

08 记忆中最重要的是“形象” // 018

09 准确诊断你的阅读习惯 // 020

10 用快速阅读形象化处理“你的目标” // 029

第二部分 改变“眼睛的使用方法”，最新训练法
——7 天掌握必备技巧

01 掌握快读的关键肌肉是什么 // 035

02 通过眼肌训练提高速度 // 037

03 通过眼肌训练拓宽视域 // 038

04 要达到快读，为什么需要视域的宽广度 // 040

05 【基础训练篇】 的步骤 // 042

06 ①伸展眼肌，真好 // 044

07 ②训练阅读宽幅，拓宽视域 // 047

08 ③锻炼眼肌，提高速度 // 054

09 ④纵横无限，训练视线的移动 // 056

10 ⑤发挥视域的作用，进行模块式阅读 // 062

11 ⑥决胜单词量，认识模块 // 069

12 【实践训练篇】 的目标 // 076

13 怎么也摆脱不了头脑中的默读 // 077

14 再提高一步，这就是“两行阅读法” // 078

15 【实践训练篇】 的步骤 // 081

16 ①通过漫画来屏蔽你的默读 // 082

17 ②用手指着读，大幅度地提高视线的移动速度 // 086

18 ③进一步提高单词量的阅读训练 // 089

19 ④掌握“整篇理解” // 094

20 ⑤学会 “精读” // 097

第三部分 能够扎实“理解”内容的快读法

——极其有效的记忆诀窍

01 掌握诀窍，战胜“记忆”和“阅读”的困扰 // 103

02 高效率阅读，不可缺少“记忆力” // 105

03 下面我们将开始有关“记忆”的训练 // 106

04 首先检测自己的记忆力 // 106

05 进行快读的记忆不同于对付考试的记忆 // 111

06 记不住的原因在于阅读方法 // 112

07 要让记忆“牢固”，放置一段时间很重要 // 115

08 记忆的“导入”，从形象开始 // 117

09 让单词“相关联”，调取记忆就会轻而易举 // 120

10 “相关联”的做法是进行必要的“相关分类” // 122

11 将新旧记忆串联，使记忆更加牢固 // 124

12 记忆三步法：“导入”“固定”“活用” // 127

第四部分 改变“大脑的使用方法”，训练记忆力

——在实际体验中 3 天全掌握

01 【训练记忆力】 的步骤 // 131

02 形象篇①通过漫画提高形象化能力的训练 // 133

03 形象篇②写出单词的训练 // 150

04 分类篇①使用联想总结记忆的训练 // 153

05 分类篇②用情节概括故事的训练 // 159

第五部分 最后完成“快读与记忆力”

——使其终生发挥作用

01 技巧的总结 // 169

02 检测快读法的效率 // 170

03 检测记忆法的效率 // 172

04 为了 “终生享用”， 天天读书很重要 // 176

快速阅读

第一部分

任何人都一定能够提高“5 倍速度”进行阅读

——诊断阅读方式的坏习惯

快速阅读

01 首先了解自己的阅读速度

你觉得自己的阅读速度是快还是慢？问起这个，大概没几个人能马上反应并说出自己阅读的速度有多快吧。

那么跑的速度又如何呢？你跑得快还是慢？“我跑得很快哦，从中学开始我就一直是跑接力赛的”，“马拉松比赛时，我总是被同学甩在后面啊”……这种快或慢的意识恐怕很多人是有的吧。

做学生时，大家都有过赛跑、马拉松的经验，因此很多人能大概了解自己的跑速。但是，**因为几乎没有检测或者与他人比较的机会，所以很少有人知道自己的阅读速度。**

如果不知道自己现在的阅读速度，即便进行了快读训练，也无法知道阅读速度是否有所提高。所以，我们还是先来实际检测一下你的阅读速度吧！

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、书写工具

【方法】

下面有一篇文章，在你开始读的同时开始计时，读完则停止。请你检测一下读完所用的时间。

这里需要注意的是，不要特意逞强“争取快读”，我们的目的不过是想了解自己平时的阅读速度而已，可以一边欣赏文章的内容，一边像平时那样去读。

那么，计时开始！

从前，东京也有诸多稀奇的传说。这里讲一个那些传说中跟大家有些许关系的故事。

领主所在的原庭町有个叫证显寺的胡同，胡同里有一尊大约两尺高的老婆婆石像。传说小孩子咳嗽治不好时，只要去拜一拜老婆婆，立刻就会治愈。老婆婆头上顶着大大的石斗笠，俯身蹲着，双手撑着下巴，像是见了鬼似的

一副恐怖表情。她双眼怒目而视，胸前围着粉红色的围布——这块红布应该是人们为了答谢她而供奉的。孩子们都称她为“咳嗽婆婆”。

直到一百多年前，江户各处还都留存着咳嗽婆婆的石像。筑地二条街上一位叫稻叶对马的大名长官的宅邸中就有一尊有名的咳嗽婆婆石像。有些因孩子的百日咳而烦恼的父母，会悄悄请求看门人，让他们进入宅邸拜一拜石像。这石像原本就是一块约二尺高，形似老婆婆的石头而已，但不知何时就变成了一尊精心雕琢的石像，而且和老爷爷的石像凑成了一对。老婆婆的石像略显柔和娇小，老爷爷的石像则显得高大威严。奇怪的是，两人似乎不和，只要把两尊石像并排放置，老爷爷的石像一定会倒下，于是人们将他俩隔开一段距离安放。祈愿咳嗽痊愈的人们，一定会把豆子或者炸年糕同煎茶一起供奉给两尊石像。

【摘自 柳田国男《日本的传说》】

怎么样？

请套用下面的算式计算出你每分钟的阅读速度。上面的文章调整到了大约 500 字。

计算方法

500 字 ÷ 读完所需的时间（秒）× 60 = 你的阅读速度（分速）

请将计算结果填入下面的方框内。

每分钟　　字

一般人的平均阅读速度是每分钟 600 字，也就是说，前面的文章大约 50 秒读完。600 字大致是一般文库本一页的文字数。当然内容、身体状况、读书环境等的不同也会引起速度上的变化，所以检测结果**在每分钟 500 ~ 700 字之间就是平均速度了**。

本书的训练目标是每分钟 3000 字。也就是前面的文章读完只需 10 秒左右，这是一般人平均阅读速度的 5 倍。

02　将快读“成果”拿到手的 3 种阅读方法

可能会有人质疑“用现在的 5 倍速度阅读的话，内容肯定理解不透……”

说到“快读”就会被误解为只能大体把握文章的起承转合，要想做到对内容的理解和背诵是办不到的。

我要重复再说一次，本书所讲述的快读法，重点在于既“快读”又“深解”。如果只是眼睛浏览一遍，这不叫读书。

那么，怎样才能称为“理解”了呢？

理解的程度是因内容而变化的。

例如，请回想一下读下面3种文章时的情形。

- 图片丰富的时尚杂志
- 拍成电视剧的热门悬疑小说
- 公司交易时的合同

时尚杂志可以边欣赏图片边读，悬疑小说需要同时理解故事内容和情节的发展过程，合同则需要仔细检查是否有错字、漏字以及内容的不一致。时尚杂志介绍的价格项目就不必做到那么深入的阅读，反之，如果你只掌握了合同大致的内容，日后可能会给公司同事带来麻烦。

也就是说，**我们没有必要把每天看到的文章全部仔细**

地，甚至烂熟于心地读。

快读，并非所有的文章都用一个模式去读，而是根据内容改变阅读速度，因此理解的程度也随之改变。换句话说，你的阅读速度是可以“切换”的。

具体的阅读方法，我们可以掌握 3 种。这 3 种阅读方法分类如下：

- ◆ 图片丰富的时尚杂志→**整体理解**（理解大概内容）
- ◆ 拍成电视剧的热门悬疑小说→**精读**（全面把握内容，能够向他人说明起承转合、出场人物等）
- ◆ 公司交易时的合同→**熟读**（能背诵内容）

03 速度按快慢排序：整体理解 >精读 >熟读

若是读法千篇一律,本来不必仔细读的却浪费了时间，或者本该烂熟于心的却一扫而过，结果读后可能什么也没记住。

快读，不单是读得快，还是一种要去掌握的“有效阅

读”技巧。让我们学会“切换”，灵活而有效地利用时间吧！

所谓“理解”是一种什么状态？

我作为快读培训学校的指导员，指导过许多学生。在快读训练中，为了检查学生的理解程度，在读完之后还会进行以下训练，以确认其是否真正理解。

- 按照故事的情节发展写出内容
- 口头陈述起承转合
- 回答与内容相关的问题

其中有些学生达到了很高程度，甚至能在10分钟内读完一册文库本，并将内容连同出场人物的名字及故事发生的地点等都毫无差错地写出来。

然而，以我们现在的速度进行阅读，无论怎么做，都常会出现忘记、遗漏的情况。

大家都会有这样的经验：当别人问你“那本书好看吗？”的时候，却一时想不起内容；或者听到书名，会疑惑“我读过这本书吗？”把读过的内容存入记忆里，并不是一件轻而易举的事。

那么，我们怎样才能提高理解程度呢？

我们先来了解一下“记忆”的结构。

04 了解“记忆”的结构

人是一种会忘记的生物。

人们通过耳闻目睹得来的信息，暂时储存在大脑的前顶叶上，根据需要，或保留在记忆中，或消失忘记。这一过程被称为“记忆工作（记忆运作）”。请各位联想一下电脑记忆，如果把所有的文件（包括不需要的文件）全部存储的话，容量很快就会满盘，新的文件就不能继续存入了。大脑的工作原理也一样，不能存储所有的信息。

在我们的记忆中，有长期留存的信息和短期内就会遗忘的信息。根据滞留时间的长短，我们将记忆分为 3 种类型：“短期记忆”“近期记忆”和“长期记忆”。

短期记忆只能在记忆中停留几分钟。比如，短时间内在电话里听到对方电话号码时的记忆。

根据美国心理学家乔治 A. 米拉的实验得知，人们一次所能达到的记忆容量（单词或者文字数）是“7 ± 2”。也就是说，我们单凭听或读所得到的记忆一次最多达到 9 个文字。

为了将通过这种“短期记忆”所获得的记忆中判断为重要内容的记忆较长时间地留存下来，大脑会进行“复习”。

人们在玩扑克牌游戏的过程中，当感到神经疲劳时，通过多次观看扑克牌的背面可获取清晰的记忆。同样，当记忆在头脑中不断反复时，就会被牢牢地固定下来。研究结果表明，如果不在头脑中进行“复习”，在仅仅见过一次的情况下，短期记忆只能保持 18 秒。

因此，人们为了保留长时间的记忆，就需要以各种各样的形式进行“复习”。

“近期记忆”指的是几分钟前到几天前的记忆。

更长时段的记忆，也就是“长期记忆”，能够保留数月前乃至数十年前的信息，这是一种什么样的记忆呢？

05　长期不忘的“记忆”的特征是什么

长期记忆，大体可以分为 3 类。

第一类是“**意义记忆**”。语言、概念、规则等通过内在联系，将其意义作为普通的知识储存起来。我们现在还能回想起小学时学过的四字熟语，就是因为将词语和词义结合起来记忆的缘故。

第二类是“**情节记忆**”。它指的是靠某个偶然的契机唤起以前的记忆。例如，成年之后无意中再次遇见的小镇，回忆起“小学时一次郊游我是来过这儿的啊……那次我把盒饭里的炸鸡块儿弄掉了，旁边的小伙伴把他的分给了我，我开心极了……”等。

最后是“**程序性记忆**”。经过反复所获得的经验保存下来成为记忆。如驾驶车辆，即便驾驶训练结束后，也不能熟练地开车，倒车入库也会让人辛苦一阵。但是当有了多年驾车出游、搭载朋友的经验，也就能够“轻车熟路”地驾驶了。

本书介绍的阅读训练重点放在上面介绍的“程序性记忆”方面。

为了理解书的内容，重要的是记忆内容并将记忆与记忆相结合。不知你是否会有这种经验：在读书的过程中，突然产生“哎？这个人物是谁来着？”的疑惑，于是返回开始的几页努力查找。这种情况就不能称为正确的理解。

将信息相结合是有必要的。如出场人物的姓名，不只是需要记住，还要整理读过的内容：“A 是 40 多岁的主妇，在工厂工作，短发”，“B 是 20 来岁的女性，地方公务员，住在乡下”，“A 是 B 的伯母”等。

经过训练，掌握能够顺利调取记忆的“经验”，就能很容易地将自己的记忆和记忆结合在一起，从而走向理解。

另外，如果能够达到比之前快 5 倍的阅读速度，那么用相同的时间就可以通读 5 遍。由于记忆是通过不断重复而固定下来的，所以重复阅读的时间也就能挤出来了。

06　“学会”所读内容的大前提是什么

那么，所谓“顺利调取”记忆，是何种状态？

人的大脑颞叶上有一个被称为**“心理辞典”**（Mental Lexicon）的部位。

人的大脑中储存着长期记忆，只要有需要，不论何时都能检索出来使用。例如，英语考试时，无论如何也写不出来的题目，在你做阅读理解时突然浮现在脑海中，“就是它！”；又或者探访城址时，依据自己学生时代学过的历史知识去看介绍文字。

大脑中沉睡着大量的记忆，虽然不会经常使用，但是它们处于随时待机使用的状态。

检索的结果，会根据你现在看到的、感受到的、寻求的内容而改变。这种检索系统就称为“心理辞典”。

读书时，我们是参照着心理辞典进行阅读的。这和你进行阅读时遇到不认识的单词便翻查字典一样，一边检索着储存在大脑中的知识，一边关联理解。

当然，未录入心理辞典中的单词，由于没有参照项目，所以就无法理解。

自我们理解语言之时起，每时每刻我们的心理辞典都会有新的单词被录入。因此，年龄不同，记忆的单词数，也就是词汇量也会不同。《图说日语》（角川书店）一书对不同年级学生的词汇量㊀水平做了以下估计：

- 小学生水平：5000～20000 词
- 中学生水平：20000～40000 词
- 高中生水平：40000～45000 词
- 大学生水平：45000～50000 词

小学生看不懂高中课本的原因，就是因为他们心理辞典的词汇量不够，也就是不认识的单词多的原因。

不认识的单词多当然就不能理解，因此也就称不上是“读书”了。

不论是专业书还是其他类型的书，为了能够流畅地读下去，有必要增长知识，继续做心理辞典的录入工作。换

㊀ 以原书日文词量计。

句话说，知识首先依靠短期记忆输入，再通过反复操练，被牢牢地固定下来，才能成为阅读时可参照的知识。

07 “能够调取”的记忆状态是什么

正确地阅读并理解文章，知识就被输入大脑了。接下来重新阅读时，从脑海中检索相关内容并提取出来就是输出。具体有以下流程。

【输入】

下班回家后，打开电视选台时，碰上在播电视剧。主演是当下正火的20～25岁之间的演员，好像演的是刑警。颇有意思，于是就看到了最后，画面显示剧名为《樱花盛开时》。

【输出】

几天后，和朋友喝茶时，聊起了那部电视剧。

“哎，那部电视剧叫什么来着？主演是个帅气的年轻演员，是部推理剧，深夜剧场某频道演的那个……”

“啊，我知道了。是《樱花盛开时》吧。”

“对，就是它！”

当被问到时，“帅气的年轻演员”“推理剧”“播放的电视台几频道”“深夜剧场”等词在大脑中整理、组合，于是剧名就作为必要的知识被调取出来了。

输出流程中有“再度确认”和“再现”两种方法。

就用刚才那部电视剧的例子打比方，朋友拿着手机给你看画面并说“我很喜欢看这部剧”，这时你想起来说：“啊，我之前看过的。”这种方法就是“再度确认”。而连接片段信息，比如“主演很年轻”“深夜播放的剧”等，从而找出答案，这种情况就称为“再现”。

也就是说，**“再度确认”是“看了想起”**。读书时，能够想起“这个人物开头也出现过啊”，或是做英语阅读理解时，“这个单词昨天在单词本上记过的”，于是就理解了意思。

“再现”是“不看想起”。就像试卷上的填空题一样，直接将记忆调取出来。

大多数觉得自己记忆力差的人，大概都不擅长“再现”。

明明之前好好用功了，可一旦试卷摆在面前就答不出来；明明是打了很多遍的电话号码，却想不起来最后 4 位。出现这种现象，是因为将进入视觉的信息进行整合，再从心理辞典输出必要信息的经验不足所导致的。

加强“输出”，并非是只单靠毅力反复背诵就可以做到的，重要的是要掌握技巧。

08 记忆中最重要的是“形象”

与文字和数字相比，人类的大脑更容易记忆“形象”。

“虽然记得那个人的长相，却怎么也想不起他的名字！”

“脑子里虽然能够准确地回想起电视剧中的一个场面，但是台词却很模糊……”

“我还记得图表资料的倾斜度，可具体的数字是什么来着？”

图像能够想起来，可是内容不够详尽。因此，关键的地方不能回想起来。

人类的大脑以中央的脑沟为界，分为左脑和右脑。在靠近脑部中心的地方，有一个称为脑梁的部位。就像它的名字所示，脑梁就像建筑物的横梁一样，把“右脑”与“左脑”连接起来。脑梁由 2 亿根神经纤维束构成，使左右脑互相辅助工作。

大家都知道，左脑和右脑分别有不同的作用。

左脑——和语言相关的语言功能、计算，以及逻辑性思维、数学方面的思维。

右脑——面孔和物品形状的识别、空间认知，以及绘画和音乐方面的能力。

由于脑梁把左右脑连接起来了，我们才能在写生活动时一边观察周围的景观，一边把风景画出来，也能把耳朵听到的歌词和音乐哼唱出来。

我们“很难把人的长相和名字对应上”的原因在于右脑和左脑的功能不同。人的长相作为形象，通过右脑记忆；名字作为单词，通过左脑记忆。因此，虽然右脑记住了形象，却忘记了左脑中的信息，形成两者不能有效地结合起来的状况。

我们需要把通过文字接收到的信息进行形象化处理，才能让记忆更加清晰地保留下来。

那么在这里，我们总结一下充分发挥大脑特点的“快读”技巧。

①切换“速度”和“理解程度”，有效地去读书！

②为了“理解”，记忆的顺利输出很重要！

③用形象记忆，增加大脑中储存的知识量！

下一章的训练中，这3点也非常重要，所以请记住。

09 准确诊断你的阅读习惯

在本章的开头部分，已经让你检测了自己现在的阅读速度。怎么样？你觉得是慢还是快？其实我在培训班指导学生的时候，有的学生会抱着脑袋说：“真没想到自己的阅读速度这么慢啊！”

为什么阅读速度慢呢？原因在于你的阅读习惯。

在每天的生活中，我们总会读到某些文字，如电车车

厢内吊挂的广告、孩子的班级通讯、电视上的字幕、LINE㊀的消息等。也就是说，我们的人生中，在掌握语言后的年龄×365天的时间里，我们一直都在反复进行着阅读。

我们在年幼时学会的拿筷子的方法是很难得到矫正的。读书也像拿筷子一样，当然会有一些毛病，如果不把这些毛病去掉的话，想要比现在更快地阅读就是一件难事。

那么，来了解一下你自己的阅读“习惯”和“弱点”吧。

【准备工具】

书写工具

【方法】

请逐个阅读下面A～D4组提问，并选择确认你认为“符合”的选项。之后，在空白栏里填入各组选择的个数。

问题并不难，所以不必太要强。请放松，想着自己平时的读书状态来回答问题。

那么，开始测试！

㊀ 日本常用社交软件，类似中国的微信。

A组

① 阅读速度比平均速度快（每分钟600字以上）。

② 阅读时，常常会着急。

③ 每天有很多必读的书或文章。

④ 想不起来一周前读过的书名和内容。

⑤ 每天忙于工作和家务等，几乎没时间读书。

⑥ 觉得与自己没有什么关系的内容，会跳读。

⑦ 仔细阅读小说的时间要比阅读报纸、杂志的时间少。

⑧ 即使感到无聊，也不会放弃，会坚持看到结尾。

⑨ 不擅长语文考试和写读后感。

⑩ 属于不擅长读书的那一类。

A组选择的个数是________个

B组

① 阅读速度比平均速度慢（每分钟600字以下）。

② 经常阅读专业书、参考书。

③ 经常读书是为了搞研究、写论文、参加资格考试（1 周 1 册以上）。

④ 有很多“待读”的书（虽然买了，但还没有开始读）。

⑤ 即使感到无聊，也不会放弃，会坚持看到结尾。

⑥ 基本上每一页都会仔细阅读。

⑦ 很少读报纸和看杂志。

⑧ 为了学习等目的，有很多必读的书。

⑨ 擅长为考试学习和背诵一些东西。

⑩ 属于喜欢读书的那一类。

B 组选择的个数是________个

C 组

① 阅读速度比平均速度快（每分钟 600 字以上）。

② 属于不擅长读书的那一类。

③ 基本上不怎么读书，也不去书店。

④ 倾向于不擅长专心致志埋头做一件事的那一类。

⑤ 感到无聊的话，会放弃认为不必读的书。

⑥ 常常看社交网络网站，其他的不怎么看。

⑦ 喜欢听音乐，或与朋友聊天。

⑧ 在学习时，中途会想打扫卫生等其他事情。

⑨ 在做学生时，属于勉强完成考试复习的类型。

⑩ 每年阅读的书不到 10 册。

C 组选择的个数是________个

D 组

① 阅读速度比平均速度慢（每分钟 600 字以下）。

② 属于不擅长读书的那一类。

③ 虽有几本想要读的书，却怎么也开始不了。

④ 每年阅读的书在 10 册以内。

⑤ 在阅读的过程中，常常感觉疲劳。

⑥ 与读书相比，觉得看电影、电视剧更轻松。

⑦ 认为自己不擅长考试的想法很强烈。

⑧ 无论做什么，都想要认认真真做好。

⑨ 常常有人说：“你好认真啊。”

⑩ 虽然喜欢语文，但成绩不怎么好。

D 组选择的个数是________个

现在，请确认 A ~ D 的选择个数。**选择个数最多的那一组就显示出你的阅读习惯。**

A 组选择个数最多的你是——“泛读”型

<你是否有这样的经验？>

❖ 书读完了，可是读过之后完全没有印象，慌忙返回去再读一遍。

❖ 看小说的时候，读着读着就把出场人物弄混了。

❖ 本质上是个急性子，1 分钟的时间也不想浪费。

❖ 不擅长学习、记忆。

<读书慢的原因>

热衷于快速把书读完，不知不觉有了容易跳读、粗读的倾向。只是看了开头的每一个单词，但由于没有得到理解，所以没有留下记忆。结果又反复从头开始读，有时会感到焦躁不安……

检测的阅读速度很快，但属于理解程度偏低的类型。

<克服方法>

养成“准确地阅读全部文字”，并将其“作为信息进行处理”的习惯！如果能够掌握快读技巧的话，即便你准

确地理解全部内容，也得以适合你忙碌的生活方式的速度来进行阅读。

B 组选择个数最多的你是——“精读”型

<你是否有这样的经验？>

❖ 读书的时候，拿出要一次记住的劲头来反复读。

❖ 不擅长浏览文章。

❖ 擅长踏踏实实地学习、读书。

❖ 阅读物多为专业书、论文。

<读书慢的原因>

由于应试学习、工作等原因，阅读过很多需要仔细、专心阅读的文章。以个人经验来看，我的印象是这种类型之中，高学历的大学生、在法律等专业领域工作的人士居多。他们总想着“哪怕是一个字也不能出错”，因此读书过于认真，导致读书的理解程度高，但总是花费很多时间。

<克服方法>

当然，“精读”的习惯并不是什么坏习惯，只是我们需要改变一下：“理解程度不变，速度提高 2 倍”，并且掌

握根据阅读内容切换阅读速度的技巧，努力提高读书效率。重要的文章提高 2 倍阅读速度，娱乐性的内容则比之前读得更快。

C 组选择个数最多的你是——“三天打鱼两天晒网”型

<你是否有这样的经验？>

❖ 书也读，但很容易中途放弃。

❖ 开始会整理房间，但很快就厌烦了。

❖ 兴趣和学习都很难持之以恒。

❖ 不擅长读书的意识很强烈。

<读书慢的原因>

这种类型的人，是因为很容易厌烦、见异思迁，导致很难坚持读完一册书。以读书的平均速度来说，读完一册文库本必须花费 6 小时，所以很容易半途而废。

你是否有这样的记忆呢？在学校的课程里，虽然你不擅长语文等课程，但是对体育、图画手工课程却很有感觉和爆发力，喜欢富有刺激性的东西。

<克服方法>

首先，我们来体会读书的乐趣吧！只是一味地追着文

字进行训练的话，还是会感到厌烦，所以，在本书中使用了漫画和插图，反复进行游戏性的训练，这样来体会阅读的乐趣。

D组选择个数最多的你是——“初级读书”型

＜你是否有这样的经验？＞

❖ 读书时，频繁出现不理解的单词，觉得很累。

❖ 去书店也不知道应该读哪些书。

❖ 因为读文章的机会不多，一旦读书，很有消耗感。

❖ 意识到自己不擅长读书、读文章。

＜读书慢的原因＞

本身就属于没有习惯读书的类型。

平日阅读的文章数量少，至今的人生中也少有接触，心理辞典里录入的词汇量有限，因此，读书时无法理解，导致疲劳。由于这种体验而远离读书，以致更加讨厌读书，这种类型的人也不在少数。不擅长语文课程，学生时代如果又没有良好的读书经验的人，就很容易陷入这种类型中。

< 克服方法 >

如果习惯了读书，阅读就不是一件难事，反倒是一件快乐的事。试着从简单的内容入手，逐渐降低对读书的抵触感。同时，发现自己乐意去读的书，逐步增加心理辞典储存的词汇量。

10　用快速阅读形象化处理“你的目标”

在本章中，你首先要把握自己的现状。请再做测试，记录下你现在的阅读速度和读书习惯。

< 阅读速度 >

每分钟　　　　　字

< 读书习惯 >

型

从今天开始，经过 10 天的训练，你会掌握 5 倍速度

的阅读技巧。请将你刚才填写的阅读速度的5倍数值，填入阅读速度目标中。

<阅读速度目标>

每分钟	字

10天后，你将实现这个阅读速度目标，这样一来，你就能更加有效地利用时间，并且，在学习和读书方面，以前无法去做的事情也能腾出手来完成了。

我曾有过一位这样的学生。

她当时正在休产假，年龄在25~30岁之间。她来到快读培训班，说是想要有效地利用育儿期的时间，结果她学会了用大约5倍的速度阅读。后来她表情生动地说，在育儿期间她通过了资格考试，恢复工作之后，这资格证书还派上了用场。

还有一位大学生，他是为找工作做准备而来培训班的。在就业活动中，有一项叫作综合水平调查（SPI）的适应性测试。据说他很不擅长回答阅读理解这种题目，但是后来因为掌握了快读技巧，在有限的时间里能反复阅读

好几遍，就没再出现什么错误了。

拥有这本书的你，也是因为想要改变自己的“某些点”，而被快读这一词语所吸引的吧？

多数来到培训班的学生都觉得自己不擅长读书。有些人觉得每天必须读点什么，可是阅读又很辛苦……这种情况，不论在工作方面还是在生活方面，都是一件痛苦的事。

然而，不擅长读书也有其理由。例如，“不能持续保持精力集中”“内容太难都不懂”“怎么读理解力都跟不上”等。如果能仔细找出自己“不擅长的理由”，并进行克服它的训练，以更快的速度阅读当然是可能的。

如果能用 5 倍的速度阅读的话，你想做什么？

“想用空出来的时间好好睡个够”，“想读一大堆积存多时的书”，或者“想在一个月内读 30 册书”……每个想法都好棒啊！

请在下一页写上你的目标。

<如果能用5倍的速度阅读的话……>

请不要忘记这个目标。在我们进行训练的过程中，也要常常回看一下，想一想它。

那么，我们马上开始训练吧！

第二部分

改变“眼睛的使用方法”，最新训练法

——7 天掌握必备技巧

快速阅读

01　掌握快读的关键肌肉是什么

下面我们马上进入快读训练！

本书的阅读训练分为“基础篇”和“实践篇”。

在基础篇里，我们要为快读奠定牢固的基础；在实践篇中，我们要配合各种阅读习惯进行训练。通过这两个阶段的训练，我们就能够有效地掌握快读技巧。

在基础篇里主要是为快读而进行的“眼肌训练”。以前读书的时候，大概不太注意到肌肉问题吧？然而，读书时眼睛是在转动的，我们是在使用眼球的肌肉即“眼肌”进行的阅读。

根据威廉·霍雷肖·贝茨[一]博士所提出的“贝茨理论”，我们知道人类的眼球肌肉有6种，看东西时，通过眼肌的收缩或松弛来改变眼球的形状。

6种眼肌各有各的功能，具体名称及位置如图2-1所示。

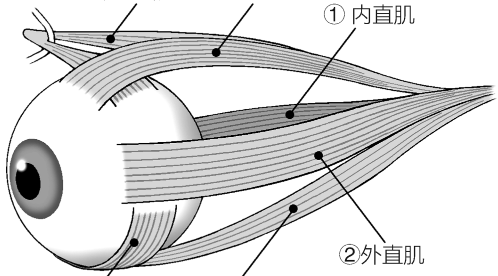


图2-1　6种眼肌

① 内直肌：控制内侧运动。

② 外直肌：控制外侧运动。

③ 上直肌：控制上侧运动。

④ 下直肌：控制下侧运动。

⑤ 上斜肌：控制眼球下转的内侧运动和旋转运动。

⑥ 下斜肌：控制眼球上转的内侧运动和旋转运动。

㊀　美国眼科专家。

阅读时使用的眼肌是①～④的“直肌”。长时间地看电脑屏幕或盯着参考书目不转睛地看，就会感到“眼睛好累啊”，这就是因为眼肌疲劳的缘故。

02 通过眼肌训练提高速度

那么，为什么锻炼眼肌就能提高阅读速度呢？

第一个理由是加快视线的移动速度。

读书时，竖写的文章眼睛从上到下，横写的文章则从左到右，一行一行扫描似地移动。

你可以试验一下，请仔细观察身边正在读书的人的侧脸，可以看到他的眼球朝着文字书写的方向移动。

如果移动的速度慢，无论理解的速度有多快，也不能以超过视线移动的速度来阅读。因此，为了能快速阅读，必须让视线移动的速度比现在更快才行。

顺便说一下，我是运动白痴，在中学时，体育课很是让我感到郁闷，跑步比赛中从来没有改写过最后一名的记录，唯一让我喜欢的是棒球游乐中心。

虽然我并不擅长打棒球，但是我能准确地看清时速130千米的球线。因此，即使球朝着脸的正面飞过来，我也丝毫不感到害怕。我在棒球游乐中心的时候，很多熟悉棒球的人都惊讶地问我：“你为什么不害怕飞过来的球？”

我觉得通过快读能让眼睛移动的速度得到很大的锻炼。当然，即使能看清时速130千米的球线，是否能漂亮地进行本垒打则另当别论。

03　通过眼肌训练拓宽视域

第二个理由是为了拓宽视域。

人类眼睛的可视范围有限。据说人向正前方看的时候，一眼所望能够捕捉的视线范围是180～200度，而且左右两眼只能看到横向范围。但马和兔子等食草动物的视野却能顾及正后方360度的范围，所以，即便有外敌从正后方靠近，它们也能迅速做出反应，以保护自己不受伤害。

视域的大小因人而异，这主要与日常生活相关。

例如，与是否有体育运动经验相关。我在担任快速阅读的辅导老师时，问那些原本阅读速度稍微比平均速度快的人："你做过体育运动尤其是球类运动吗？"很多人感到疑惑："为什么是球类运动？"因为有羽毛球、乒乓球、棒球等球类运动经验的人往往在快读培训之前阅读速度都是偏快的。原因是在球类运动中，前文所述的视线移动速度与视域的宽度，两者是必不可少的条件。

比如网球。单打比赛时，网球场大约是长24米、宽8米。看专业比赛时，场上的选手可以自由随意地控制球的着落点。也就是说，如果没有环视球场的视域，选手们就不能准确地判断球飞过来会落到哪里。

与体育运动相反，如果我们整天都坐在办公室处理着评论性的文字事务，我们的视域则会偏向变窄。注视细小文字的工作，就如同观察显微镜一样。要仔细观察细小的对象，就得固定焦点，因此视域会变得狭小，只能看到狭小的范围。

04 要达到快读，为什么需要视域的宽广度

前文讲述了使用眼肌的视线移动速度，但是视线的移动速度也是有限的。这就和无论怎样训练，很多人也无法像博尔特[一]那样，能在 10 秒内跑完 100 米是一样的。

因此，我们要缩小视线移动的范围。以同样的速度完成 100 米跑和 50 米跑到达终点的时间是不一样的。同样，视线移动的距离缩短了，阅读完成的时间也就缩短了。

请你试着阅读下面的文章。

“据静冈县消防厅报道，18 日凌晨 2 点半左右，静冈县伊东市的住宅着火。火灾现场是清静的住宅区，现在依

㊀ 乌塞恩·圣·利奥·博尔特，牙买加短跑运动员，北京、伦敦、里约热内卢奥运会田径男子 100 米、200 米、4 × 100 米接力三连冠，100 米、150 米、200 米短跑世界纪录保持者。

然火势凶猛、烟雾笼罩，目前已调用 10 辆消防车进行消防救援活动。”

读这篇文章时，以前都是按照顺序逐字地看。也就是说，将每一个字读出来如下：“据/静/冈/县/消/防/厅/报/道/18/日/凌/晨/2/点/半/左/右/静/冈/县/伊/东/市/的/住/宅/着/火”。

在脑海中把字组合起来，就转换成了“静冈”“消防厅”等单词。

但是，人们理解单词时，文字呈现出固定状态。

不只是一个字的字意，而是“静冈”这样的组合才能理解为“地名”。“18”也不是单独的数字，而是“18 日凌晨 2 点半左右”的一套组合，才能断定这是“日期和时间”。

用英语来说明就更容易理解了。一个单纯的字母不能判定其意义，一些字母组合起来才能成为一个单词。

因此，通过拓宽视域，能够识别固定搭配的词语而不是单个文字。在读刚才的那篇文章时，如果能一眼看到 10 个左右的文字，即**“据静冈县消防厅报道 /**

18 日凌晨 2 点半左右 /静冈县伊东市的住宅着火”，以 10 个文字为单位一次进入视域，视线的移动距离一下子就缩短了。因此，就能够比之前逐字阅读的速度要快了。

虽然是读书的话题，但是锻炼眼肌的必要性，你是否能够理解了呢？那么，接下来为了

提高视线移动的速度
拓宽视域

我们进入基础训练吧。

05　【基础训练篇】 的步骤

从第 42 页开始，进入快读的“基础训练篇”。

基础篇中所有的训练项目所需时间是“15 分钟”，为期“4 天”，请你每天坚持训练。

训练的时间可选择一天当中的任何时间段。理想的时间段是洗完澡后眼肌放松的时候，和早晨刚起床还不觉疲

劳的时候。

训练时需要计算时间和单词数量。请将每天训练后的数值填写到训练结果记录表里。坚持 4 天之后，你可以看到数值有所上升。

训练的类型	第一天	第二天	第三天	第四天
①伸展眼肌（能坚持的时间/秒）				
②阅读宽幅（视域可认读的文字数/个）				
③提高速度（看完所使用的时间/秒）				
④纵横无限（视域可认读的文字数/个）				
⑤单词训练（视域可认读的单词数/个）				

06　①伸展眼肌，真好

（所需时间：1 分钟）

在训练前，请务必进行伸展眼肌的运动。正如跳水运动一样，在没有做准备活动的情况下，突然跳进水里，很有可能会造成肌肉拉伤。因此，在进行视线移动的训练之前，有必要进行眼肌的伸展运动。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）

※ 在伸展眼肌时，请摘掉隐形眼镜。经常戴隐形眼镜的人，请在不戴隐形眼镜的时间段进行，比如早晨刚起床时和洗完澡之后。

【方法】

眼球分别向上下左右四个方向转动，各坚持 10 秒（参照图 2－2）。

① 左——左手举到正前方眼睛的高度，竖起拇指。保持看着拇指指尖的姿势，左手横向展开至 180 度。这

时，脸一定要朝向正前方，而眼睛一定要追随手指的移动。伸展到视线几乎看不到拇指时，保持这种状态10秒。

② 右——和左向伸展一样，这次用右手来操作，坚持10秒。

③ 上——伸出右手放于眼前，竖起拇指再横过来，就这样，看着指尖向上伸展，直到几乎看不到拇指，保持这种状态10秒。

④ 下——和向上伸展一样。眼睛看着指尖，视线跟着拇指向下移动，直到几乎看不到拇指，保持这种状态10秒。

正如点赞时竖起拇指的动作，重点是竖起拇指来看。即使是四个方位都做，一分钟之内也就完成了，所以请你见缝插针地利用那么一点空闲时间练习一下。

刚开始，坚持10秒可能都会感到很辛苦，但是，在反复训练中就会觉得越来越轻松。

◆ 请填写表格→能够坚持的秒数（第一天是10秒，第二天之后以增加3秒为目标，4天训练结束后——目标是22秒）

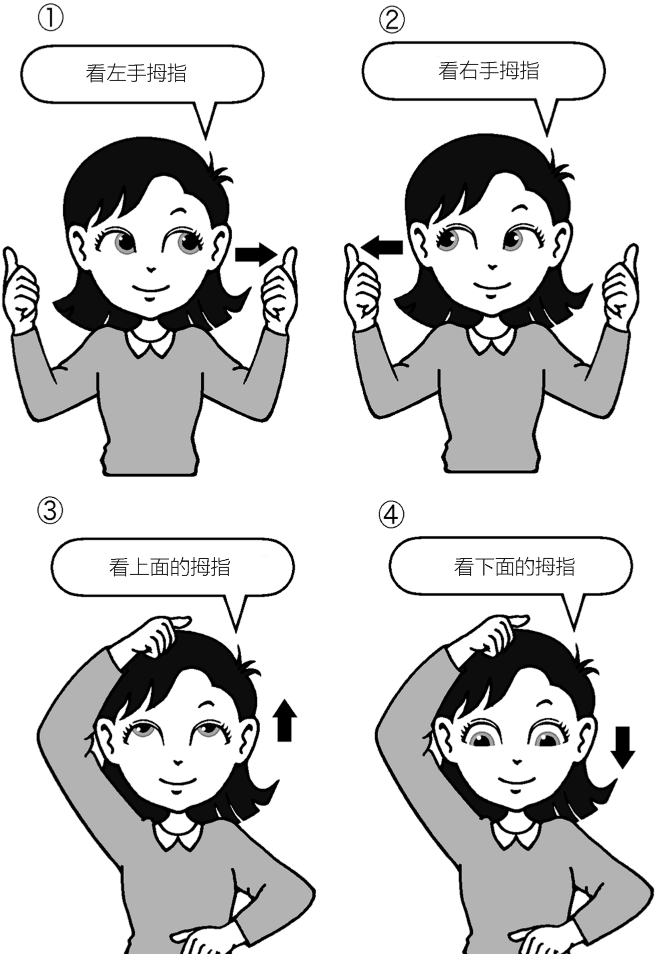


图 2－2　伸展眼肌

07 ②训练阅读宽幅，拓宽视域

阅读宽幅，就是一眼可以读取的文字数。增加阅读宽幅等于说一眼能够阅读的文字数量增加了，也就缩短了阅读时间。

下面，我们把眺望风景和欣赏绘画那种大体上把握全景的感觉用于阅读文字。

【方法】

① 首先，检测一下一眼能够理解的文字数。从第 49 页开始是以一定文字数分割开的文章。请把视线放在一行的中间处，且带着竖向滑动的意识阅读文章（如第 48 页图 2－3 所示，黑圆点为正中间，箭头表示视线移动的方向）。当接近一眼能看到的文字数的界限，一行中的边缘文字就会变得模糊起来。在视线移动的瞬间，就是目及文字数达到极限的瞬间。

② 其次，把手指放在一行文字的两端，一边注意文章的整体视野，一边浏览文字（参照下一页的图示）。并

不是仔细阅读，而是尽可能地看到更大的范围，再向前推进一步，达到步骤①中所能理解的文字数×2.5倍的文字数（例如：如果①所理解的文字数为6个字，此时则达到15个字）。

③ 回到步骤①。这次也请用手指着去“读”。请不要移动视线，尽量争取阅览到最大范围。

◆ 请填写表格→步骤③能够识别的文字数（3天结束后——目标是15个文字）

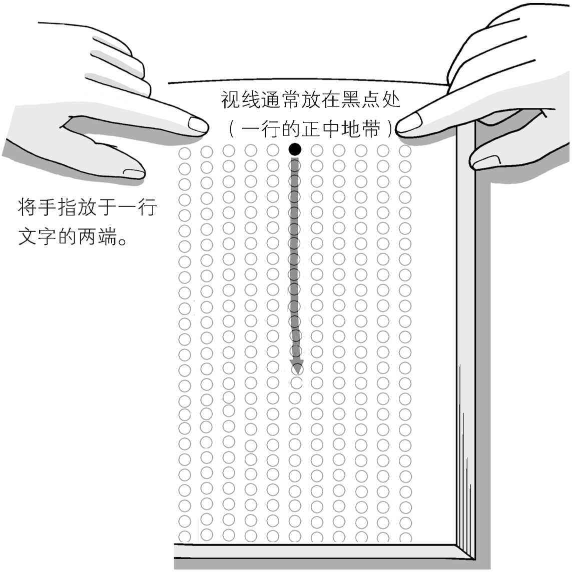


图2－3　训练阅读宽幅

【6～7 个文字】

法国大餐被夸张

地评为世界第一，

半个多世纪以来，

使得日本人深信

无疑。这是派往

法国的官员们所

讲述的。

【8～9 个文字】

我们稍作考虑，大体上

我们也都是年轻人，

日本料理这种东西现

究竟发展到何种程度，

我们这些人原本也

无从知晓，因为尽是

完全不懂日本料理

来历的一帮人，所以

我们想象着慨然兴叹。

【10～11个文字】

我们的慨叹也未必不对。

上面有大使、公使，下面

是贫穷的青年画家，不必

多言这些人也不可能精通

日本美食。那么日本料理的

真正价值体现在哪里呢？

这些年轻人既没有碰上

忌口的，也没有感到为难、

纠结是否要入口的情况。

【12～13个文字】

通过这些年轻人，法国大餐

被胡乱夸大，似乎是被日本人

宣传的，所谓年轻人的冲动。

我通过这次出国访游，并非

夸口，可以说基本上摸清了法

国大餐的底细。我所考察的情

况是，法国大餐的发展状况很

不像样而且很幼稚。

【14～15 个文字】

就说"口味"吧，应该体现出菜品
的精心构思和考究上的魅力，然
而，我最终没能发现这些。"烹饪
之美"不只是在于口味，首先要
赏心悦目，但法国大餐却完全去
掉了这种美，只留下了乏味。像
法国、意大利这样的餐饮大国，
绝不像美国这种历史短暂的国家，
可这种状况到底是怎么一回事?!
我意外得甚至感到惊讶。

【16～17 个文字】

但是，也并非没有装饰菜肴。总体来说，
拙劣且幼稚，即如同儿戏似的东西，
我实感意外。仅就"口味"这一点跟
很多人去说，也会出现差异，一等、
二等、三等……大致分出十等。有人说
好吃，也有人说不好吃，这个因人而异，
会产生很大差异。很多情况下，甲得意
扬扬地使劲说"好吃！好吃!"，而乙却

大声否定说“好难吃呀!”。

【18~19个文字】

这可能是仔细品味的人和不怎么讲究的人之间的区别吧。其中也有对厨师辛苦劳动的包涵方式不同，所以不能一概而论。现在再说回法国大餐，我之所以说它并不如人们无限赞美的那么好，还是有其原因的。那么，我来给大家揭秘吧。归根结底地说，任何事情如果理解了其根本的话，就能够省去探求细枝末节的时间了。首先是“食材”不好。

【20~21个文字】

原本饭菜的好坏与否，体现的是食材的好坏。把糟糕的食材做成美味佳肴，这样的烹饪法还从来没有发明过。倒是有一条铁的法则，就是绝无可能把“难吃的东西”做得好吃。我考察菜肴走过的地方有美国、英国、法国、德国和意大利，这些都是肉食国家。然而，在这些肉食国家竟然没有像日本那样的好牛肉，太奇怪了。劣质牛肉在欧美国家作为配料被大量使用，几乎不成问题。

这样不可能做出好吃的牛肉菜肴。

【22～23 个文字】

另一个原因是没有鱼肉。不是绝对没有，和日本相比，

只有百分之一的程度。没有好牛肉也没有鱼肉，因此

烹饪手法低级而拙劣，不懂得烹饪之美。服务员

缺乏礼仪，好容易将就出来的菜品还是借助于橄榄油

来完成的。而且，法国大餐中使用的餐具就是一般的

西式餐具，虽说是大名鼎鼎的法国，却看不出有什么

独特之处。以前曾经是怎样的呢？400 年前中国的餐具

是精美的，在意大利和法国是否也有过那样的东西呢？

我在巴黎的古董店里没有看到类似的餐具。无疑，

餐具与菜品的价值常常是连在一起的。

【24～25 个文字】

意大利和法国的情况如何？菜品逊色于餐具是不行的，餐具

逊色于菜品也是不行的，这是烹饪美食的正道。如今法国

大餐不合正道，是因为餐饮界已乱了章法。不知是否此种

缘由，但可以说我们从法国大餐中几乎学不到什么东西。

这表明烹饪文化的低下，其根源在于缺乏食材。无论在

哪里，我们最关心的是有没有“好水”。缺乏好水的烹饪，

是做不出什么好菜的，这是大家都点头承认的事实。而巴黎没有这样的好水。

【26～27个文字】

巴黎的市民喝着比啤酒价高的瓶装水。为食肉的人们提供不了美味的肉品。大量地食用羊肉和马肉。猪肉倒是不错，可以和镰仓的优质猪肉相匹敌，但鸡肉因为是雏鸡，不能作为有滋味的肉品加以赞赏。说到鱼类和贝类，烹饪手法拙劣，全都煮坏了，种类也只有日本的百分之一二而已。蔬菜情况也是如此。这样是无法让我们这些美食家满意的。虽说我这是抽象的概说，但大体上所谓的法国大餐就是这种情况。法国人吃着蜗牛而感到稀罕和欣喜，喝着大概只有日本清酒一半价钱的葡萄酒而觉珍贵无比并且一直在喝，还对此大加赞扬……

【摘自 北大路鲁山人《说说法国大餐》】

08 ③锻炼眼肌，提高速度

（所需时间：1分钟）

为了掌握自己目前视线移动的速度，我们来检测一下。在这项训练中，为了单纯地只测试视线移动的速度，而不是阅读文章，我们使用一条线来表示行。

需要注意的是，不要跳过这条线进行阅读。看书的时候，无论多快的速度，都必须将所有的文字一字不漏地进入视线。如果头脑中意识到“正在进行测试”，往往会着急起来，所以请放松心情，有意识地从左往右移动视线。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）

【方法】

① 本书第56页上，划有10条横线。每条线的左右两端都标记了字母，请你移动视线，从大写字母向小写字母的方向移动。反复进行3次。

② 10条线都看完了，下一步我们看到线的中间位置（线的中间以黑圆圈●表示的位置），同样从左往右移动视线。反复进行3次。

③ 完成了一半长度的练习，接下来我们再看到线的三分之一处（在三分之一处标有☆星号），以同样的方法从左往右移动视线。

④ 全部做完之后，测算全部看完的时间，将其记录下来。

目标是40秒。为了加快速度，眼肌训练是最好的捷径。每天坚持最初的伸展眼肌的训练，视线的移动就会变得很顺

畅。如果每天都坚持测试，你就能感觉到速度的提高。

◆ 请填写表格→看完所使用的时间（4 天结束后——目标是 40 秒）

A ————————☆————————●————————a

B ————————☆————————●————————b

C ————————☆————————●————————c

D ————————☆————————●————————d

E ————————☆————————●————————e

F ————————☆————————●————————f

G ————————☆————————●————————g

H ————————☆————————●————————h

I ————————☆————————●————————i

J ————————☆————————●————————j

09　④纵横无限，训练视线的移动

（所需时间：2 分钟）

视线难以快速移动的原因，有可能是最初的不适应。在这项训练中，我们特意将一般从左到右（或从上至下）

书写的文章，排列成“波形”或“汉字形式”等式样。请你有意识地伸展眼肌，同时转动视线进行阅读。改变一下逐字映入脑海的读法，试着追随文章的语义来阅读。这样也能起到消除音声化的效果，即消除脑海中默读的习惯。

【方法】

从下一页开始，我们提供各种形状的文章。比阅读更重要的是带着看文字的感觉移动视线。只需要读懂大致意思，大体了解故事梗概即可。

V 字形的文章，顺着字形移动视线。汉字形状的文章，按照笔画顺序移动视线。第 61 页的“回”字形文章，顺着箭头指示处开始移动视线。

从前，在某个地方有一位老爷爷和一位老奶奶。他们因为没有孩子，老爷爷就把一只麻雀的幼崽小心翼翼地放在笼子里养着。

有一天，老爷爷像往常一样去山上砍柴，老奶奶在井边洗衣服。老奶奶把用来浆洗衣服的面糊忘

在了厨房里。就在老奶奶出门的空当，小麻雀一蹦一跳地出了笼子，

把面糊舔了个干
面　　　　　净
糊　　　　。
时　　老
，奶
奶一
返　　看
回　　　　盘
去　　　　　子
拿　　　当　　　里
她
知
什么都没有了。
道
是
小
麻
雀把面糊吃掉之后，

➡非常生气，她恶狠狠地抓住了可怜的小麻雀，硬是撬开它的嘴，并说：“就是你这舌头干的这桩坏事吧”，说完就用剪刀“咔嚓”一声剪掉了它的舌头。接着又说：“好了，你走吧，滚到哪里都成。”然后放走小麻雀。小麻雀一边悲泣地叫着“疼啊、疼啊”，一边飞走了。到了傍晚，老爷爷背着柴从山上回来了。一进门就说：“好累啊，小麻雀也饿了吧。快给它喂食！”说着就向笼子前走去，一看，小麻雀没在笼子里。老爷爷吃惊地问：“老伴儿啊，小麻雀哪里去了？”老奶奶不满地说：“小麻雀呀，它把我要用的面糊吃光了，我就剪了它的舌头，把它赶走了。”老爷爷听后感到很失望，他说：“哎呀，好可怜啊！不能做这么残忍的事啊！”

【摘自 楠山正雄《被剪掉舌头的麻雀》】

10 ⑤发挥视域的作用，进行模块式阅读

利用在“ 训练阅读宽幅，拓宽视域”中所检测的视域，下面进行模块式阅读的训练。因为没有生僻的单词和汉字，所以一开始就要注意视域所看到的是一眼就能理解的内容。如果理解有困难，就专注看文字的连串。不是逐字逐字地拾读，而是要适应利用视域的阅读方法。

【方法】

① 从下一页开始的文章被分割为从“6 ~ 7 个文字”到“28 ~ 29 个文字”的片段。请从比第 43 页表中最后记录的视域可认读的文字数“少 2 个文字”的地方开始读。阅读时，把左右两手的食指放在一行的左右，要注意文字的连串。

② 如果读不懂的话，就从下面的文字中挑出“能理解的单词”看，只看汉字或数字等那些容易理解的单词，

一直读到最后"28～29个文字"的片段。

◆ 请填写表格→视域可以读的文字数（4天结束后——目标是18个文字）

【6～7个文字】

寒冷的冬天从

北方来到了狐狸

母子居住的森林。

一天早上，小狐狸

想要从洞穴里

出来，却"啊"地

喊了一声，捂着

眼睛滚到了狐狸

妈妈的跟前，

【8～9个文字】

说："妈妈，我的眼睛

被什么东西刺到了，

快帮我拔出来，快点！"

狐狸妈妈很吃惊，

慌里慌张地、小心

翼翼地挪开小狐狸

捂着眼睛的手仔细看，

没有什么东西刺进

【10 ~ 11 个文字】

眼睛里。狐狸妈妈从洞口

走出去，这才恍然大悟。

原来昨晚下了一场很大

的雪，强烈的阳光闪耀着，

照在纯白的雪上，反射出

刺眼的光。小狐狸没见过

雪，接触刺眼的反射光，便

【12 ~ 13 个文字】

误以为眼睛被什么东西刺到了。

小狐狸跑出去玩了。它奔跑

在好似棉花般柔软的雪地上，

溅起的雪粒飞散开来，映出

一道小小的彩虹。这时身后

突然发出可怕的声响:"哗啦,

哗啦——"粉粒似的细雪,哗啦

一下,向小狐狸扑面盖过来。

小狐狸吓了一跳,滚倒在雪地

【14~15个文字】

里,向对面滑出十多米逃了出来。

小狐狸心想:这是什么呀?它扭头

瞧了瞧,没看到有其他什么动物,

原来那个动静是挂在冷杉上的雪

从树枝上掉下来像雪崩似的声音。

这会儿树枝间还有些雪像白绢一样

地往下落。过了一会儿,小狐狸

回到洞中,对妈妈说:"妈妈,我的

手好冷好冷,都发麻了。"说完它

把两只冻得发紫的湿手,伸到妈妈

【16~17个文字】

面前。狐狸妈妈就往小狐狸手上呵气,

用自己暖暖的手,温柔地包住小狐狸

的手，说：“马上就会暖和起来的。擦擦雪，很快就会暖和的。”狐狸妈妈心想：我可爱的宝宝的小手上要是有了冻疮就可怜了。等天黑以后，去镇上给小宝宝买双合适的毛线手套吧。黑魆魆的夜幕降临了，把原野和森林笼罩起来，但是雪太白了，夜幕怎么包也包不住白色的大地。母子俩从洞里走出来。小狐狸

【18～19个文字】

钻进妈妈的肚子下面，眨着圆圆的眼睛东张西望，走着看着。不久，前方出现了一点亮光。小狐狸看到后，就问妈妈：“妈妈，星星也会落到那么低的地方吗?”狐狸妈妈说：“那可不是星星，是街上的灯光。”话刚说完，狐狸妈妈的腿便开始打软，停下了脚步。

【20～21个文字】

看到镇上的灯光时，狐狸妈妈想起了有一次和朋友到镇上曾遭遇到的意外。当时，那位朋友想偷

人家的鸭子，狐狸妈妈劝它说："不要偷东西"，
朋友却不听，结果被农夫发现使劲追赶，差点儿
要了命。小狐狸在妈妈的肚子下着急了，催促说：
"妈妈，你站着干什么呀？快点走吧。"可狐狸妈妈
怎么也迈不开脚步了。没办法，于是只好让小狐狸
独自去镇上。狐狸妈妈说："乖孩子，把你的一只

【22～23 个文字】

小手伸出来。"狐狸妈妈握住小狐狸伸出的一只小手，
不一会儿这只手变成了可爱的人类孩童的手。小狐狸将
这只手握成拳、再张开，捏一捏又嗅一嗅。小狐狸
问道："妈妈，真奇怪呀，这是什么？"然后又在雪
光下仔细地端详着自己这只化作人手的手。"那是人类
的手呀。孩子，你要仔细听着，到了镇上，会看到
很多人类的房子，你要先去找门前挂着圆帽子招牌
的那一家。找到以后，把门敲开，你要对里面的人
说'晚上好'，里面的人就会把门稍微打开一点。

【24～25 个文字】

你就从门缝中把手，就是那只人类的手伸进去，请求里面

的人卖给你适合你戴的手套。明白了吗？绝对不可以伸出另外一只手噢。”狐狸妈妈叮嘱着。“为什么呢？”小狐狸反问妈妈。“人类要是知道买手套的是一只狐狸，就不会卖给你了呀，甚至会把你捆起来扔进笼子里。人类真是可怕着呢。”“嗯……”“总之绝对不可以伸出另外一只手哟，喏，一定要伸出这只人类的手。”狐狸妈妈告诫道，并将带来的两枚银圆塞进了小狐狸的那只人手里。小狐狸在白雪皑皑的大地上，朝着街灯的方向摇摇晃晃地走去。一开始只看到一盏街灯，然后变成两盏、三盏，最后增加到十盏。小

【25～26 个文字】

狐狸看着这些灯，心想：街灯就像星星一样呀，有红的、黄的、绿的呢。很快小狐狸就来到了街上，但街边家家户户的房门都关得很严实，唯有从高高的窗户里漏出暖洋洋的灯光洒落在路边的雪地上。但幸好门前的招牌上几乎都有小小的灯照着，小狐狸就一边看着灯光下的招牌，一边寻找着帽子店。各式各样的招牌都有，自行车铺、眼镜店，有的是新漆上去的，有的如同古墙一般表皮已经脱落了。小狐狸第一次来到镇上，它弄不清这些东西究竟是什么。最后，小狐狸终于找到了帽子店。狐狸妈妈牢牢告诉小狐狸的，写着“黑色丝绸大礼帽”的招牌挂在门前，闪烁着蓝色的灯光。小狐狸按照

【27～28个文字】

妈妈说的那样，"咚咚咚"敲响了门。"晚上好！"小狐狸说道，

里面传来窸窸窣窣的声响，随即门"咯吱"一声打开了一条

一寸宽的小缝，一条光带长长地照在洁白的雪地上。小狐狸被

那道强光晃了眼睛，仓皇失措间把手伸错了——就是妈妈警告

过千万不能伸出去的那只手从门缝里伸了进去。"请给我一副

合尺寸的手套"。帽子店老板一看："哎？这是狐狸的手。"心

想：这是一只狐狸想要买手套，它肯定是拿着树叶来买东西了。

于是店老板就说："请先付钱吧。"小狐狸老老实实地将手里握着

的两枚银圆递了进去。老板用食指尖接过来，用两枚银圆互相敲敲，

发出了"当啷当啷"的清脆声。"这不是树叶，是真的货币"，于是

老板从架子上取下儿童用的毛线手套，放在了小狐狸的手中。

【摘自 新美南吉《买手套》】

11 ⑥决胜单词量，认识模块

（所需时间：1分钟）

经过这些训练，大家的视域已经逐渐打开了。那么接下来，利用这已经打开的视域来做一些理解单词的训

练吧。

人们在阅读的时候，将瞬间进入眼界的单词加以理解，常会有“我曾经见过这个单词”或“这个单词是这种意思”之类的反应。如果我们能够提高从认识单词到理解词意的速度，就能够提高理解文章的速度。

让我们在快速移动视线的同时，一起提高理解速度吧！

【准备工具】

书写工具

【方法】

从下一页开始，我将单词用四角方框圈起来，从1个方框1个单词到1个方框9个单词，以模块的形式一次看1个方框里的单词。所有的单词都能够达到“曾经见过”的理解极限后，再增加单词的数量。举个例子，如果一眼扫视9个单词，其中有1个单词没有见过，那么8个单词就是你目前能够识别的最多的单

词数。

这些能够识别的单词数量会随着"视域的扩大"和"习惯"不断增加。大家在刚开始的时候可能只能识别3~4个单词，但我们的目标是7个单词！如果一眼能够理解7个单词，阅读的理解速度就可以得到大幅度提升。

◆ 请填写表格→可认读的单词数（4天训练结束后——目标为7个单词）

【1个单词】

联合国	沙漠化	常任理事国	石油危机	全球变暖

【2个单词】

民法 否决权	财产权 环境保护	增值税 经济特区
朝核问题 言论自由	启蒙运动 独立宣言	

【3个单词】

联合国大会 间接税 信息公开	公共安全 宪法 物权法	所得税 世界人权宣言 IT 革命

全球峰会	刑事诉讼
酸雨	司法权
反垄断法	大陆会议

【4 个单词】

核心家庭	臭氧层破坏	行政权
难民	安全理事会	一府两院
循环型社会	峰会	条例
互联网	立法权	行政规章

政府审批	三权分立
知情权	立法权
环境保护法	司法权
国家主权	纳税义务

【5 个单词】

改革开放	洋务运动	抗日战争
市场经济	师夷长技	论持久战
倾销	中体西用	台湾海峡
投资	刘公岛	戚继光
邓小平	北洋海军	淞沪会战

帝国主义 精兵简政 解放战争 开国大典 毛泽东

贞观之治 玄武门之变 长孙无忌 科举制 鉴真东渡

【6 个单词】

戊戌变法 清末新政 辛丑条约 预备立宪 八旗制度 宗法制度

青苗法 市易法 均输法 王安石变法 新旧党争 富国强兵

宗教改革 释迦牟尼 武当山 少林寺 华夏文明 秦始皇

辛亥革命 实业救国 日俄战争 巴黎和会 中华民国 孙中山

维新变法 独立宣言 法国大革命 甲午战争 南京条约 虎门销烟

【7 个单词】

商鞅变法 井田制 郡县制 立木为信 六国论 合纵连横 鬼谷子	大本钟 光荣革命 闭关锁国 产业革命 资本主义 社会主义 蒸汽机

十月革命 第一次世界大战 二十一条 北洋军阀 凡尔登战役 旗袍 留声机	凡尔赛条约 协约国 新文化运动 白话文 东北易帜 九一八事变 大萧条	农民起义 完璧归赵 车同轨 嬴政 焚书坑儒 背水一战 隶书

【8 个单词】

日本 万历皇帝 夺门之变 战国时代 李舜臣 劝学 丰臣秀吉 德川家康	平定三藩 遣唐使 李自成 永不加赋 避暑山庄 漕运 康熙字典 尼布楚条约	圆明园 慈禧太后 义和团事件 俄国革命 八国联军 曾国藩 东南互保 盛宣怀	陈胜吴广 暗度陈仓 萧何月下追韩信 阿房宫 赤兔马 五铢钱 孟姜女 都江堰

【9个单词】

李白
梦游天姥吟留别
古文运动
新乐府诗
豪放派
程朱理学
苏东坡
资治通鉴
庆历新政

玄奘取经
西游记
吴承恩
大雁塔
丝绸之路
四大名著
红楼梦
聊斋
如意金箍棒

分封制
诗经
甲骨文
屈原
战国七雄
楚辞
端午节
一鸣惊人
退避三舍

甘地
五四运动
林则徐
鸦片战争
太平天国运动
北京条约
颐和园
邓世昌
门户开放

重庆谈判
辽沈战役
冷战
革命根据地
抗美援朝
和平共处五项原则
纸老虎
罗布泊
两弹一星

12 【实践训练篇】的目标

在基础篇中，我们训练了视域与视线移动的速度。各位是否更加容易地意识到眼肌的活动了呢？在接下来的实践篇里，我们将重点放在实际的阅读方法上。

通过实践训练，需要做到以下两点：

- 改掉“默读的习惯”
- 掌握新的阅读方法

在“全新的阅读方式”中，这两点都是必要的技巧。

若以角色扮演游戏为例，在基础篇中就是提高自身速度级别，而在实践篇中就是要获得新的武器。请你在实践篇这所藏兵阁里，得到利剑，不断提升自己的力量吧！

13 怎么也摆脱不了头脑中的默读

人们在阅读中常常存在一个缺点，即“默读的习惯”。我们在上小学时，老师经常会布置作业“请大声朗读课本的第几页到第几页”。如今我们都已成年，在读书的时候，可能很少有人会发出声音来读，但实际上多数人会在头脑中默念。

我们到教室里去观察一下学生读书的样子，有些人即便不出声，嘴唇也在微微地蠕动着。但是，要知道播音员播送新闻的速度是大约每分钟 350 个字。再快的诵读速度，充其量每分钟最多为 600 字左右。

所以，**在头脑中默读，文字的音声化会转移我们的注意力，就无法进行快速阅读了**。

那么，不使用默读，用什么方法来取代它呢？此时要发挥作用的就是在基础训练篇中我们获得的“视域”，即用我们拓宽的视域将一眼看到的单词以“模块”的形式

来理解。在刚才的训练中，各位“浏览”了单词，接下来在保持这种状态的情况下，进展到“捕获”，也就是能够理解的境界。

默读被取代之后，头脑中呈现出怎样的状态才是理想的呢？那就是要像放电影一样的状态。就是说，我们要在读小说的同时，将读到的内容转化为电影画面，让其在头脑中放映。这样，小说就能成为形象化的东西了。

将视域内识别的单词迅速转换为画面，一旦这种“放映”顺畅了，我们就能自然而然地改掉发声阅读的习惯了。

14 再提高一步，这就是“两行阅读法”

- 尽快移动视线
- 去掉音声化默读

只做到以上两点的话，我们能够达到的最快阅读速度

是每分钟 1500 字。快速移动视线也是有极限的，所以，我们还需要改变阅读方式。

按照以往的方式，我们在阅读时一般会由左向右（竖式排版则是从上至下）一行一行地依次读下去。但如果我们改掉默读的习惯后，能够以模块的形式进行阅读的话，就能做到一次读两行。

为此需要的仍是广阔的视域、对单词的模块认识，以及视线的移动速度。

两行、两行地读，能够更有效地利用我们的视域。如果我们减少视线的移动转换，视线就会呈波状移动。

<过去的阅读方式（横式排版）>

◆ 一行一行地读，由左向右移动视线。读完一行，再将视线移动至下一行的最左端，同样由左向右移动视线。

缺点：视线在转换至下一行时会产生阅读的停顿，导致浪费时间。

头脑中的默读使我们只能一行、一行地读。

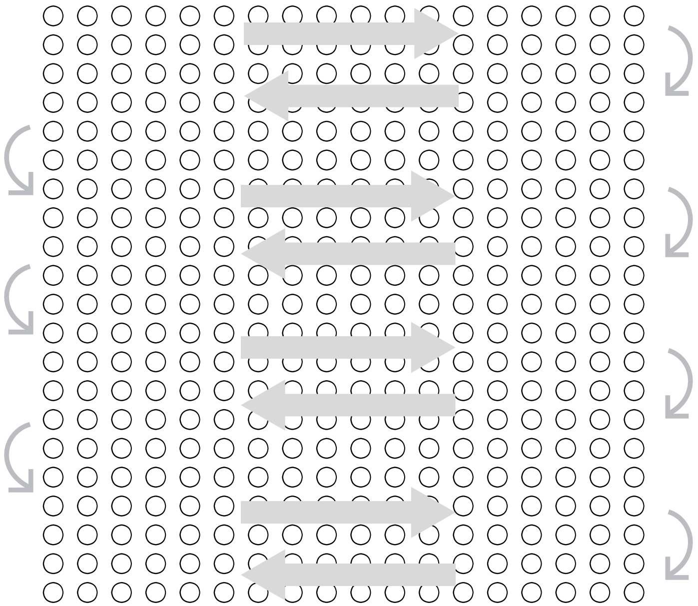
<理想的阅读方式（横式排版）>

◆ 将视点置于一行文字的中心（左右行的中央）位置。利用视域，同时阅读两行，以一目 5 个字为限度，掌握视线的移动。阅读完两行后，将视线呈⊃字形由右向左，再次同时阅读两行（以下页为参考图）。

这种阅读方法，就是我们训练快速阅读的最终目标。为此，我们需要注意以下 3 点：

- 完全改掉默读的习惯
- 习惯利用视域来阅读
- 流畅地移动视线

我们可能无法迅速掌握两行阅读法，但无论如何都要学会习惯这样的阅读方式。因此在实践训练篇里，我们会特别针对“去掉音声化默读”与“视线移动”这两点进行训练。



15　【实践训练篇】的步骤

完成实践训练篇的全部五个部分需要 3 天的时间，每次训练时间为 15 分钟。请将这五部分训练中第③部分“单词训练”和第⑤部分“精读训练”的结果记录在下面的训练结果记录表中。

训练将以各位在实践篇开篇检测出的一些阅读习惯为基础来进行。无论你是容易有跳读习惯的，还是细嚼慢咽型阅读习惯的，通过阅读方法的改变，都能有效地提高阅读速度。

每项训练的开头，都标记了适用于哪种阅读习惯类型的人，所以，请在确认清楚之后，再进入训练。请注意，有些项目适用于所有阅读习惯类型，不要有遗漏。

训练的类型	第一天	第二天	第三天
③单词训练（完成的时间/秒）			
⑤精读训练（正确的单词数/个）			

16　①通过漫画来屏蔽你的默读

（适用人群：全体读者　所需时间:3 分钟）

首先，我们利用漫画进行训练。漫画是形象化的画

面，很容易让我们由文字联想到画面，并且对话框中的文字简短，能够一目了然。就让我们在欣赏漫画的同时，进行阅读训练吧。

这项训练并不进行测试，所以不必着急。请在阅读时注意以下两点：每个对白一眼看完；在头脑中将对白与每一幅画面结合起来。

【方法】

① 一眼看全一幅画面。

② 一眼读完每个对话框中的台词。一幅画面中若有 3 个对话框，则分别读这 3 个对话框（将视线放在对话框的中间，不要错开或上下移动视线）。

③ 向下一幅画面移动视线。同样，继续看画面、阅读对话框。

快速阅读：10天提高5倍阅读速度

凶手浑身是血……捅了很多下吧？
但是伤口却只有一个。如果凶手没有再次握住沾满血的刀就不会留下手印。
这个伤口应该是死者反抗时留下的。死者用手挡住了刀，刀飞出去了。
凶手在那之后又再次拿起了刀？
没错。所以凶手的左手上一定有伤！
！！
牧师，你一直戴着手套呢。
凶手就是你！

17　②用手指着读，大幅度地提高视线的移动速度

（适用人群：喜好跳读、精读的读者　所需时间：3 分钟）

这项训练是为了让大家习惯快速移动视线的阅读方式。由于要利用手指来阅读，因此也称为“手指阅读法”。这种阅读方式源于美国，已有 400 万以上的读者体验过。对于那些即便经过其他训练项目，但看起书来又重复原来阅读习惯的人，这是一项特别有效的训练。即便是很难提高阅读速度的人，只要习惯了这种阅读方式，就能一下子提高上来。

重点并不是理解文章的内容，而是要“迅速移动视线”。“只要能读取到单词就很好了”，请带着这样的意识将一行文字当作线条来把握，由左向右移动视线，一气呵成。

【准备工具】

节拍器（可用手机中的相关应用代替）

【方法】

① 请从下面的文章开始，用食指由左向右指着文字移动，视线随着手指的移动跟读。

② 请将节拍器设置为“80 次/分”的速度，跟着节奏由左向右移动手指。手指按照一个节拍一行的速度移动，视线也配合着一起移动。以 80 次/分的速度练习到文章结束，然后再将速度提升至“90 次/分”，直至“120 次/分”。不断地提升速度会导致我们无法阅读，那么请在尽可能的范围内读取单词。

③ 练习完一轮后返回到“80 次/分”的速度，并以这个速度顺着手指练习阅读。

④ 最后，按照训练开始时能够读懂文章的速度移动手指。但要注意不是一下子降低速度，而是朝着能够读懂文章的最快速度努力。

下面开始训练吧！

这几天，东京的大街小巷、家家户户都流传着有关怪人“二十面相”的传言。人们碰见了便会不约而

同地谈论起这个怪人，就像平时与人打招呼、谈论天气一般。“二十面相”的话题，每天都要给新闻报道增添热闹，这是一个奇怪的盗贼的绰号。据说这个盗贼有二十张迥然不同的面孔，也就是说，他的化装术极其高超。

据说即使在光天化日之下，无论距离有多近，他神不知鬼不觉地就完全变成另一个人的模样了。老少贫富、学者无赖，甚至是女人，他都装扮得惟妙惟肖，简直是无所不及，无所不能。

至于这位盗贼的真实年龄及本来面目，从未有人见过。他的二十张面孔中究竟哪一张是真的，也无人知晓。不，可能连盗贼自己也忘掉了自己的真面目。因为，他总是不停地变换着不同的面孔，以不同的姿态出现在人们的面前。

就是这样一位化装天才般的窃贼，警察也感到十分棘手，究竟该以哪张面孔为参照进行搜捕呢，他们毫无头绪。

但幸运的是，这个盗贼专偷宝石或艺术品，以及华美

而昂贵的珍品，对现金似乎毫无兴趣，而且他从来没有刺伤或残杀过任何一个人，因为他厌恶看到血腥。

【摘自 江户川乱步《怪人二十面相》】

18 ③进一步提高单词量的阅读训练

（适用人群：容易厌倦的与刚着手读书的读者　所需时间：3 分钟）

我们在基础篇中进行了"模块阅读"训练（P70），这次我们将以寻找符合条件的单词这种形式来进行训练。在识别单词时，如果能够迅速地判断出单词是"正确""错误"或"差不多是这个意思"，那么理解文章的速度也会随之提高。我们很容易关注理解了多少个单词，因此应提醒自己要一眼去识别单词。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）

【方法】

和基础篇中进行的单词训练一样，我们分组记录单

词。请在每一个方框中找出“人名”。所有的人名都找到之后，测试结束。

【3 个单词】

联合国大会 间接税 麦克斯韦	宪法 卢梭 物权法	所得税 世界人权宣言 织田信长
昂山素季 酸雨 反垄断法	刑事诉讼 杰斐逊 大陆会议	

【4 个单词】

核心家庭 难民 循环型社会 拿破仑	臭氧层破坏 安全理事会 曼德拉 立法权	
行政权 一府两院 行政规章 圣西门	知情权 环境保护法 孟德斯鸠 三权分立	社会权 苏格拉底 纳税义务 基本人权

【5 个单词】

改革开放 邓小平 投资 倾销 市场经济	洋务运动 魏源 中体西用 刘公岛 师夷长技	抗日战争 论持久战 戚继光 淞沪会战 台湾海峡
帝国主义 精兵简政 毛泽东 解放战争 开国大典	贞观之治 玄武门之变 瓦岗寨 科举制 长孙无忌	

【6 个单词】

戊戌变法 清末新政 袁世凯 预备立宪 八旗制度 辛丑条约	青苗法 市易法 均输法 王安石 新旧党争 富国强兵	宗教改革 武当山 少林寺 华夏文明 尊王攘夷 秦始皇
辛亥革命 实业救国 日俄战争 巴黎和会 中华民国 孙中山	维新变法 独立宣言 法国大革命 罗伯斯庇尔 南京条约 虎门销烟	

【7 个单词】

商鞅变法	大本钟	十月革命
井田制	光荣革命	第一次世界大战
郡县制	闭关锁国	二十一条
立木为信	产业革命	北洋军阀
苏秦	资本主义	凡尔登战役
合纵连横	莎士比亚	留声机
六国论	蒸汽机	德川家康

凡尔赛条约	农民起义
协约国	完璧归赵
新文化运动	车同轨
张学良	焚书坑儒
东北易帜	背水一战
九一八事变	司马迁
大萧条	隶书

【8 个单词】

万历三大征	平定三藩
东林党	遣唐使
程朱理学	西学东渐
阳明心学	彼得大帝
启蒙运动	避暑山庄
劝学	永不加赋
李氏朝鲜	康熙字典
丰臣秀吉	尼布楚条约

圆明园 八国联军 义和团事件 俄国革命 曾国藩 东南互保 直隶总督 都江堰

陈胜吴广起义 暗度陈仓 万里长城 阿房宫 孟姜女 十面埋伏 都江堰 赤兔马

【9 个单词】

将进酒 古文运动 新乐府诗 豪放派 苏东坡 庆历新政 资治通鉴 澶渊之盟 水调歌头

玄奘取经 西游记 吴承恩 大雁塔 丝绸之路 四大名著 红楼梦 聊斋 如意金箍棒

分封制 诗经 屈原 甲骨文 战国七雄 一鸣惊人 退避三舍 楚辞 端午节

非暴力不合作 五四运动 林则徐 鸦片战争 太平天国运动 北京条约 颐和园 门户开放 黄海海战

重庆谈判 辽沈战役 革命根据地 抗美援朝 邱少云 和平共处五项原则 纸老虎 罗布泊 两弹一星

19 ④ 掌握“整篇理解”

（适用人群：习惯于精读与刚着手读书的读者　所需时间：3 分钟）

对于那些不太习惯读书及习惯慢慢品读的读者，即使鼓励他们加快视线的移动，他们总还是会下意识地去抵触快读。本节的这项训练是为了让大家掌握“整篇理解”的阅读法，即大体上理解文章全部内容的阅读方法。

大家先暂时丢掉“读书要细嚼慢咽，几乎达到能背诵的程度”这种固有观念，请你试着像观览挂在电车里的广告那样，带着那种感觉来阅读文章。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）

【方法】

从第 95 页开始阅读文章，内容为适合孩子们阅读的童话故事。字数约 500 字。

在开始阅读前，请设置好计时器。

① 从头至尾浏览 10 秒钟。

② 从头至尾浏览 20 秒钟。这次请将能够识别的单词认读出来。

③ 从头至尾通读 30 秒钟。阅读的同时注意在步骤②中所识别的单词，以此去把握文章的大致内容。

由于一开始我们通览了整篇文章，内容就很容易理解了。多次反复阅读就能保持记忆，通览 2 次之后再进行阅读，就能增加理解的深度。

请带着利用视域的意识，以“模块”的形式把握单词。

在很久很久以前的某个地方，有一只猴子和一只螃蟹。

一天，是个大好的天气，猴子和螃蟹相约出去玩耍。途中，猴子在山路上捡到了一颗柿子种子。它们又继续向前走了一会儿，螃蟹在河边捡到了一个

饭团。

螃蟹对猴子说："看哪，我捡到了这么好的东西。"说着举起饭团给猴子看。

猴子也把柿种拿给螃蟹看，并说："我也捡到了这么好的东西呢。"其实猴子特别想要螃蟹的饭团，于是它对螃蟹说："哎伙计，我用柿种换你的饭团，怎么样？"

螃蟹回答说："可是我的饭团要大很多呢。"

猴子又说："但只要播下柿种，它会发芽、长成柿树，结出好吃的果实哟。"听到这句话，螃蟹也想要柿种了。

"嗯，这倒也是呢。"螃蟹说。最终螃蟹把大大的饭团换成了小小的柿种。猴子用花言巧语骗来了螃蟹的饭团，随后很是炫耀地、香喷喷地大嚼起来，吃完就对螃蟹说："小螃蟹，再见了，承蒙款待。"说完便摇头晃脑，慢慢悠悠地回家了。

螃蟹赶忙回到家，将柿种种到自家的院子里。并且说道："柿子种子呀，快快发芽吧。不发芽我就用钳子剪掉

你哟。"很快，可爱的嫩芽就钻出了土壤。

螃蟹又冲着嫩芽每天说："柿子芽呀，快长成柿树吧。不快长成树我就用钳子剪掉你哟。"于是柿子芽蹭蹭蹭飞快地长成了一棵大树，长出了枝、长出了叶，随即枝繁叶茂，又迅速开出了花。

现在，螃蟹每天又冲着柿子树说："快快结果吧，柿子树呀。不结果我就用钳子剪掉你哟。"

【摘自 楠山正雄《猴蟹大战》】

20 ⑤学会"精读"

（适用人群：习惯精读与容易厌倦的读者　所需时间：3 分钟）

即便是觉得自己已经读过了，但如果仅仅是浏览了一遍，最后理解的程度还是在降低。为了准确判断出是否能够充分理解文章内容，在这里，我们进行写出单词的练习。这项训练是在保持目前所达到的阅读速度的状态下，为进一步提高理解程度而进行的，特别是有跳读习惯的读

者，请多注意锻炼。

【准备工具】

书写工具、白纸、计时器（可用手机中的秒表功能代替）

【方法】

① 设置时间，用40 秒阅读下面的文章，在单词下面划上横线。

② 在白纸上写下能记住的单词，计算单词的数量。

③ 设置时间，用30 秒阅读下面的文章。

④ 同步骤②一样，写下单词。这次要省略步骤②中已记录的单词。

⑤ 对照原文与写出的单词，检查正确的单词数。

世人对私小说的评价可谓褒贬不一，但这种小说并非指只能是自己才明白的小说，也不是指一种只为愉悦自己的小说。所以，“私论”这一词语也是一样，并非指仅仅对自己一人发挥效用的论文。当然，还有“私语”，这是只能让自己听见，不便让别人听到的话语。但印刷出版的

"私论",恐怕并不是说让别人读了就要坏事。那么,下面引出"大学私论"的话题,它是指"个人对大学的评论"吧。也就是说,"我"这个拥有独特条件的个人针对大学论述自己是怎样的想法。

我曾经作为学生或教师,跨着公私两个领域,大概和四所大学有过关联。然而作为学生的我并不优秀,作为教师的我也没有位居显赫,可以说,我并不是对大学负有责任的相关者。其余所剩之事,如演讲、为大学出版物执笔,以及与学生们在课外的接触,便是我与大学的关系了。我对大学的了解仅限于此。对大学怀有尊敬或轻视,都不外乎这份文字了。

但是我总觉得似乎常常被人当作老学究来看待。所谓老学究,顾名思义就是学究气十足之人。如今的我与大学几乎没有什么经济上的利害关系,在工作方面,我也认为自己并没受到大学的什么影响。尽管如此,如果我依然没有失去老学究的气质的话,就不得不说大学的影响力实在太大。

当然我是一名新闻工作者。赫伯特·乔治·威尔斯[1]以记者的身份而自豪，从这层意义上来看，也倒不错。据说列宁也在党员名单上写下自己是一名记者，所以，从这种意义上来说，便更加感到荣幸了。

【摘自 户坂润《我眼中的大学》】

[1] Herbert George Wells（1866—1946），英国作家，与凡尔纳齐名，有“科幻之父”的称号，作为社会活动家和历史学家也留下了大量业绩。

第三部分

能够扎实“理解”内容的快读法

——极其有效的记忆诀窍

快速阅读

01　掌握诀窍，战胜“记忆”和“阅读”的困扰

想必每个人都有过这样的经历吧：与朋友闲谈的时候，偶然出现的地名、人名，感觉明明在哪里听到过，却怎么也想不起来……情绪瞬间低落下来。不只限于读书的情况，以各种形式存入大脑的信息，在关键时候我们却想不起来，在无法得到及时活用的情况下，最后忘得一干二净。

多数感到记忆困难的人，恐怕在考试学习中也经历了一些艰辛。

尽管读了无数遍，在笔记本上又写又抄，也利用语言游戏去辛苦记忆，可是一旦试卷放在眼前，却什么也想不

起来……我本人很喜欢读书，但历史、生物课程的考试，成绩都很惨，所以我很能理解一听到“记忆”就会产生抵触感的那种心情。

但是，就像我在前面一直介绍的那样，即使是读书效率低的、认为自己不擅长读书的人，只要掌握了有效的读书方法，就能出人意料地顺利完成阅读。

我在做快读辅导讲师的时候，曾遇到过一个小学 5 年级的男孩，他讨厌读书。他妈妈实在没有办法，就带他来到了快读培训班。刚开始让他坐下来都很困难，因为他马上就会厌烦，但是渐渐地掌握了阅读方法后，他对书本竟然着迷了。在课程快要结束的时候，小男孩甚至央求妈妈说：“给我买新书吧，我想读更多的书！”

产生不擅长读书的意识，根源多在于曾经的挫折。就说小孩子的情况，大人给了他远远超过他理解能力的书、词汇相当难的书，读不懂，还让他读。又或者在他还是懵懵懂懂、不知所云，连认字都没把握的时候，大人要求他自己去看书，结果完全看不懂。这些类似的读书经历，就是原因所在。

关于读书和记忆，很多人越想越觉得“做学生的时候

好辛苦"，于是，长大成人后，就越容易对读书和记忆敬而远之……就像应付考试一样，只要不是迫不得已，就会想方设法避开。

但是，记忆和读书一样，只要掌握了技巧，就可以比以往更加轻松自在地完成。

02 高效率阅读，不可缺少"记忆力"

人类的记忆都储存在大脑的心理辞典里，我们在读书的时候，看到单词就会在储存知识的辞典里检索。也就是说，所谓的"记住了"就是指形成了在检索时可以任意检索到答案的那种状态。

因为人脑并没有连接因特网，所以录入心理辞典的单词越多，知识就会随之增加，进而读书也会越来越顺畅。

"利用快读法以现在 5 倍以上的速度阅读"→"利用记忆术增加心理辞典的单词量"→"以后再进行阅读就变得更加容易了"……这样一步一步地关联着。

这样，以前读过很多遍却一直记不住的参考书，用

这种方法，只要通览一遍就能记住。还有，本来很感兴趣的小说，因为出场人物的关系搞不明白，又从头再读，像这种“明明读过却忘光了”的情况也会减少。也就是说，由于减少了浪费的时间，因而能够实现高效率的阅读。

03 下面我们将开始有关“记忆”的训练

记忆与读书一样，由于每天不间断地进行，就很有可能养成“总能做到”的习惯。所以，请各位一定要掌握高效的记忆方法。

04 首先检测自己的记忆力

下面，我们用单词量来检测自己现在的记忆力。这次我们检测只读过一遍的文章，用单词量作为指标，看看记住了多少。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、书写工具

【方法】

从 108 的文章开始。文章已进行了调整，大约有 900 个文字。

① 启动秒表，开始阅读文章。全文读完后，停止计时。这次采用精读的水准阅读（理解文章的起承转合，可以边欣赏边读）。

② 读完将所用秒数写在第 110 页的空栏中。

③ 写出阅读中记住的所有单词。这里所说的单词不包括助词。

例如："与健次两人，在蓝色的天空下，吃了盒饭。"在这个句子中，单词有 7 个：健次、两人、蓝色、天空、下、吃、盒饭。

④ 测试后，再重新看一遍文章，与写出的单词进行对照。没有写对的单词，不计入写出的单词数中。

这次测试的时候必须注意，如果太执着于"我必须记住"的想法，势必会影响阅读速度。请各位做好这样的心理准备：精读 = 达到与普通的阅读速度相同的理解程度。

如果不由自主地想要背诵的话，有时大脑就会重启默读模式。我们要像在快读训练中所掌握的那样，注意以下几点，再进行阅读。

- 注意视域，把握单词以“模块”形式进行
- 头脑中不要有默读
- 最小限度地移动视线

下面开始检测。

婚后不久，我在帕丁顿区买下了一家诊所，连同常来就诊的患者的就诊情况一起，全部从老法夸尔先生手中买下来。有一个时期老法夸尔先生的诊疗业务非常兴旺，可是由于他的年纪大了，又加上遭受一种“舞蹈病”的折磨，身体完全垮了下来，他的门庭也就逐渐冷落下来。世上的人们往往不由自主地会有一种倾向，那就是为病人看病的医生，他本人必须是健康的。而且，如果医生自己生病了，他自家的医院和药物都治不好，不能做到药到病除的话，那么人们当然就开始怀疑他的医术水平了。总之，出于相同的理由，老法夸尔先生的诊所渐渐地衰败了，在我买下他的诊所之前，他的患者由每年 1200 人次减少到

大约300人次。不过，我对自己的年轻和精力是有信心的，所以我坚信，在两三年之内，这个诊所一定会恢复往日的兴旺。

我在开业后起初的3个月，在工作上投入了最大的热心和谨慎，因为太忙了而无暇到贝克街去，所以几乎见不到我的朋友夏洛克·福尔摩斯。他也是一样，除了工作上的事情之外，足不出户。六月里的一天清晨，吃完早餐，我正在翻看《英国医务杂志》，忽听一阵门铃响，随后就传来我那老朋友高亢的说话声，这令我十分惊异。

福尔摩斯踏进房门就说：“啊，我亲爱的华生，见到你真高兴！在‘四签名’案件之后，你的健康完全没问题吧?”

“谢谢你，上帝保佑我们俩都很好。”我满怀友情地握着他的手说。

“那太好了。不过更让人欣慰的是……”他坐到摇椅上，又继续说，“你在医务工作上过于认真，还好并没有全然丢掉我们对推理侦探问题的兴趣吧……”

“可是恰恰相反呢。”我这么回答了他。“就在昨晚，

我还把原来的笔记翻出来进行整理，终于把过去做过的事情都分了类。”

“莫不是打算把之前的事情做个了结吧？把你搜集到的资料都分类完，就停止工作。”

“根本没那回事，我反倒是想积累更多的其他经验，没有比这怀有更多的奢望了。”

“那么，就从今天开始，你能立即着手工作吗？”

“当然可以从今天开始，如果你需要我的话……”

“地点比较远也没关系吗？在伯明翰呢。”

“当然没关系，如果你让我去的话……”

“可是你的生意怎么办？”

“住在我隔壁的邻居，他出门时总是让我帮他看门，反过来，我出门时……”

【摘自柯南道尔《证券经纪人的书记员》】

• 阅读所用秒数

秒

• 写出的单词

※ 写完后，重新对照文章看一遍，圈出正确的单词。

05 进行快读的记忆不同于对付考试的记忆

怎么样？只读一遍的情况下，能够写出的单词平均数是"5～7个"。据说只看一次的人能够记住并写出的单词平均数是"7±2个"，因此，即便是读懂了故事，如果要求"以单词为单位来写"，也许会觉得很难。

这次的文章因为有故事情节，而且采用了快读训练法，掌握了单词的"模块"阅读法，所以有些人会写出比平均值多的单词数。

通过记忆训练，把目标定为一次能写出的单词数是"50个"。"这个……不行吧？"我们似乎能听到这样的回答。有人脑海里可能会掠过英语单词和汉字的听写考试。我曾经在英语单词的考试中交出了半份白卷，所以很能理

解这种感叹。

但是，把读过的文章留在记忆中，并不像英语考试中单纯地只记忆单词那样，它要简单得多。只要掌握了方法，顺藤摸瓜，就能产生连锁反应，从而想起很多来。

06 记不住的原因在于阅读方法

为什么只读一遍难以记住呢？

人类的大脑具备一项功能，在留存的记忆中，会将必要的事物留存下来，而将不必要的剔除出去。这就如同电脑的存储一样，如果连同不必要的信息一起留存的话，后面需要记忆的信息就无法保存了。

“一旦上了年纪，就会变得很健忘……”，人们常常这么说。除了老年痴呆表现出的症状外，另一种说法是，大脑并非只有忘记，忘记也是为了增加更多的记忆量。让我们重新来回想一下，从十年前到现在，我们是不是见到过很多人，经历了很多事，掌握了各种各样的知识呢？要

储存这些信息，大脑为了留出存储容量，就要剔除陈旧的记忆。

也就是说，大脑的构造决定了我们无法将眼睛看到的东西全部记住。可是，想必大家都有过抓破头皮也想不起来重要信息的体验。比如，在同学会上，“啊，那个人，是谁来着？”“是小××”“不是，那是……”，怎么也想不起对方的名字；想不起来把非常重要的资料放在哪里了，半夜三更把家里翻了个底朝天，吓得脸色苍白；怎么会忘掉女朋友的生日呢？“你太过分了！”结果被女朋友打耳光……这样的例子数不胜数。

读过的书有没有很好地记住，有没有作为知识储存下来，在刚才的默写测试中已经得到了确认。读过的内容不如想象中记忆的多，其原因之一在于阅读方法。如果你原来的阅读方法就是一种既容易忘记，又难以留住记忆的方法的话，那么无论你反复读多少遍，都是记不住的。

容易忘记的阅读习惯，大概有以下两种：

①出现跳读的行或单词

在第一部分诊断出的阅读习惯类型中也有，一旦形成了跳读习惯，必然难以留存到记忆中。有些人以为自己读过了，其实只是浏览一番，或者有些行根本就没看，之后想记起内容就是怎么也记不起来。

②对内容不是很理解

读过所有的内容而达到大体理解，即“整体理解”的状态。由于不会按照理解程度的不同需要切换阅读方法，重要的文件，甚至连参考书也以整体理解的方法全部通览，以至于在写单词的时候就想不起来了。

总之，哪一种都是没有“好好地阅读”，因而在心理辞典里没有录入新的知识，一旦想要提取的时候，检索结果为“0”，就出现了以上结果。

若要纠正这两种阅读习惯，方法就是我们前半部分进行的快读训练。如果还有读者仍感到有跳读现象或处在理解程度低的状态，就请重新返回快读训练进行练习。

为了提高理解程度，请你千万不要有已经读过的想法，切记不要跳读。

07 要让记忆"牢固"，放置一段时间很重要

接下来，我们一起来重新认识记忆法。

以前我们是如何来记忆的呢？比如考试复习的时候，把重要的单词反复抄写在笔记本上，或在教科书上用荧光笔画出重点然后熟读，各自有各自的窍门吧。不管什么诀窍，不断地重复，这是雷打不动的办法。

为了让记忆牢固，重复＝反复学习，这是非常重要的。其原因在于人类大脑的构造。

人类大脑中，进行信息传输的神经连接，具有对反复刺激加以反应的功能。神经细胞（神经元）与神经细胞之间存在空隙，在重复同样信息的过程中，空隙会渐渐变小。

不断重复强烈的刺激，神经连接就会接通，信息的传达也会变得更加顺畅。

但是，过度重复是没有意义的。比如，去鬼屋的

时候，刚开始对不断出现的幽灵等一些恐怖机关设置，我们会吓得哇哇大叫。但是第二次、第三次遇到同样的机关设置，恐怖感也就减轻了。对大脑的刺激也是同理，在不断重复的过程中，大脑已经慢慢适应了。

在最初的刺激中，大脑的负荷急剧增加，但从第二次以后就渐渐减弱了。

我再重复说一遍，为了更加顺畅地传达信息，强烈的刺激是很重要的。即便是重复同样的内容，若每次都要给予强烈的刺激，那么就必须放置一段时间。

所以，在考试前一天的 4 小时里，即使连续重复 100 遍，也无济于事，毫无意义。就像人们常说的，睡一晚就记住了，也是这个道理。为了获得高效率，要像“十分钟后”“一天后”“一周后”“一个月后”……这样重复。放置一段时间，记忆就会变得更加容易。在考试的前一天进行突击的时候也同样如此，比如“学完历史之后看数学，然后再回头看历史”，即便是留出很短的时间，也是有效的。

08 记忆的"导入"，从形象开始

记忆按照"导入"→"固定"这一流程进行。以学校里的考试作比方，导入就是课堂上的学习，固定就是在家里的自习及为了检查牢记与否的考试。平常的记忆也是不断反复同样的流程：首先导入知识，然后进行反复的练习，最后在需要时调取该知识。

对于"固定"，就像前文所说的那样，放置一段时间再重复的方法很有效。同样，"导入"也是需要技巧的，这就是直观的"形象化法"和"相关联法"。形象化法，我们在做快读训练时已经接触过了，现在再梳理一下。

人类的大脑中，左脑和右脑各自分工不同，左脑控制语言，右脑分管形象和空间认知。右脑具有容易保留长期记忆的特征，因此记得起人的长相却想不起人名这类现象与它有关。

所以，我们不仅要将读过的内容转化为文字，还要转化为形象，这样才更容易保留在我们的记忆中。

那么，我们的形象化能力可以达到什么程度呢？一起来测试一下吧。

【准备工具】

书写工具（像自动铅笔那样能够擦掉的笔，有橡皮会更方便）

【方法】

这里有10个单词，请在其右方空白处画出你由该单词而联想到的形象。没有绘画能力也没关系，只不过是画出自己脑中的形象。表示概念的单词也请试着用形象表示。

可以参照以下例子中转换形象的方法。例如：税金——国民向国家缴纳金钱，国家用这些钱来修筑道路等。

这个问题并没有标准答案，只是为了测试自己的形象化能力所达到的程度，因此，请尽量在纸上画出和自己的想象最贴近的形象。

① 蛋糕

② 洗衣店

③ 警察

④ 黄色

⑤ 美国

⑥ 钥匙

⑦ 找工作

⑧ 李连杰

⑨ 海市蜃楼

⑩ 中国人民银行

我在快读培训班里也进行形象化的训练，似乎很多年龄较小的孩子做起来很拿手。可能是孩子们读图画书、漫画这种图文并茂的东西的机会比大人多的缘故。

有些人并不擅长进行形象化转换，我给他们的建议是："如果把这本小说拍成影视剧的话，你选谁来扮演呢？"我让他们一边读小说，一边思考人物角色的匹配。"如果是喜欢使坏的女大学生……""如果是咖啡店的店长……"把这样一些角色匹配到现实中的演员身上，在脑中给自己喜欢的演员穿上戏服，让他们进行表演，通过这种方式自然而然就进行了形象化处理。

对专业书、报纸这种非小说类的书本，进行形象化记

忆也是非常有效的。

如果是历史书籍，就想象其时代背景、会战的场景和人们的日常生活；如果是法律相关的书，就参考实际的案例；如果是化学相关的书，就想象实验时的情形……任何内容都可以进行形象化处理。

如此种种，可依然还是有难以进行形象化处理的单词，那么就请在搜索引擎中进行图像检索。看到检索出来的单词，如果能够让你立刻恍然大悟“啊，原来就是这个”，那就恭喜你了。将那个图像和单词在头脑中建立联系，就容易保留记忆了。

09 让单词“相关联”，调取记忆就会轻而易举

我们将通过形象化处理后导入的知识，进行反复学习，让大脑牢记。在此之后，我们终于要开始构建能够随时调取活用知识的环境了。最重要的，就是有效地灵活运用录入了自己知识体系的心理辞典。

为了顺利地从心理辞典中调取单词，有两点很重要：

一个是对信息进行相关分类；另一个是大量输入能够检索目标信息的关键词。

第一点中的"相关分类"，也就是"相关联系"。比如说，想在网店中买鞋的时候，一边进行详细的相关分类检索，一边寻找目标。比如，检索"鞋"→"女鞋"→"长筒靴"→"24 码"→"黑色"，依次不断地缩小检索条件。

在心理辞典中，有关单词的知识、背景等各种信息，通过相互间的关联来得到记忆。

比如说听到"可乐饼"这个词，就会联想到它是将土豆泥和绞好的碎肉团成小饼，然后裹上面衣进行油炸的食品，而只有词典上的解释大概是很难调取出这些信息的。

我们结合其他信息就能唤起记忆，比如过去吃过家附近肉店老板卖的可乐饼觉得很好吃的经历，还有用甘薯做出来的也很好吃的知识等。也就是说，大脑就像维基百科那样，一个单词并非仅有意义，而是结合着各种信息来形成记忆。

为了使记忆相关联，我们需要整理头脑中的信息，需要进行相关分类。

10　“相关联”的做法是进行必要的“相关分类”

心理学家埃莉诺·罗施提倡“基础范畴”这一概念。比如说，在“狗”这一单词中，包含着吉娃娃、腊肠犬、约克夏梗、柴犬、柯基等各类犬种，像这样的在自然界中的自然聚合就是基础范畴。猫、马、鸟、鱼等也是一样。

在这一基础范畴中，存在着上级分类和下级分类。如果是狗的话，上级分类指的是“动物”或“哺乳类”等更大范围的分类；下级分类指的是犬种、拥有血统证书的犬和杂种犬等更小范围的分类。

如果将下级分类再进行分类，相似的犬之间就可以放入同一相关分类，比如“猎犬”“小型犬”“宠物商店中最具人气犬种”等，可以按照自己所具备的知识进行单词分类。

在记忆单词时，我们有意识地去进行分类，就能够把它们作为知识更加容易地加以灵活运用。虽说如此，但还是难以想象如何运用分类。在这里，我们来看一下日常生

活中运用分类的具体流程。

① 记忆的输入

读过的杂志上曾刊载了一条消息："横滨 120 年的老字号西式点心铺卖的奶油泡芙，每天等待购买的顾客要排 1 小时的长队。"

将这条消息中的"奶油泡芙""西式点心铺""横滨"这 3 个关键词，进行相关分类记忆。

② 以关键词为牵引调取信息

- "想吃美味的奶油蛋奶冻……"突然冒出这种想法。

▲ 奶油蛋奶冻类别→**奶油泡芙**

- 电视中正在直播最近议论纷纷的蛋糕店的相关报道。

▲ 蛋糕店类别→**老字号西式点心铺**

- 妈妈说："这次要是去神奈川，我想买点特产回来，可是买什么好呢？"

▲ 神奈川类别→**横滨**

就像这样以各种各样的关键词为牵引，唤醒在大脑更深处（①记忆的输入）的记忆，就能将它作为知识加以

灵活运用了。

大多数人会无意识地按照同样的流程调取记忆。但是如果输入脑中的知识没有建立起相关分类的话，就不能够顺利地被调取出来，只能停留在好像能记起却又没能想起的状态。

我们要做的，并不是仅仅把单词全背过，而是用自己容易做到的方法进行分类，在大脑中建立相关的联系。在遇到某种机缘时，将它们作为知识加以灵活运用，就是一件简单易行的事了。

11　将新旧记忆串联，使记忆更加牢固

刚才所举的例子仅仅是杂志上刊载的一条消息，但通常是很多信息交织在一起。在横滨的相关分类里，也会加入一些杂乱无章的信息，比如中华街的信息、过去和交往对象约会的回忆等；也有可能读书后过了很长时间，戏剧性地又吃到了更加美味的奶油泡芙，于是奶油泡芙的相关分类里的信息就变得非常丰富。

在心理辞典中，如果不知道检索的关键词，当然信息就不能被调取出来。也就是说，为了能够回想起记忆过的信息，需要尽可能多地得到提示。

有一个叫"Akinator"的网页游戏。首先参与者心中想定一位名人，Akinator会问几个问题，参与者在回答"是"或"不是"后，Akinator就会最终给出答案并说："你所想定的就是这个人吧?"

提问先从上级分类开始，诸如"男性还是女性""年龄在20岁以上吗"等，最后再进入下级分类的细小问题，比如"最近出演过的电影是武打片吗""身高是1.72米吗"等。通过反复提问大量的问题逐步缩小范围，最终就会确定一个人名。通过回答"是"或"不是"来缩小范围，我们从大脑中调取知识时也需要如此操作。

人的大脑能够通过提示顺藤摸瓜地牵引出以往的记忆。假定在同学会上见到了久未谋面的一位叫铃木的女性朋友，于是，种种记忆就会按照下面的流程被牵引出来。

① 当时喜欢铃木的好像是一位叫村上的人。说起村上，听说他离婚了，现在也还过得不错吧。

② 大概是二年级的时候和铃木同班吧。二年级的文化节上我们表演了小品，我被分配扮演一棵树，觉得真是无聊。三年级时参加乐队倒是挺有趣的。

③ 铃木，她在高中的时候去了东高。说起东高，那可是超一流的高中，最近通过了高中生竞赛的预选，和我们的高中真是不可同日而语啊。

以“铃木”这一单词为引线，可以牵引出种种记忆：

- 一位叫村上的人→离婚了这一情况
- 中学二年级这段时光→文化节的回忆
- 一所叫东高的高中→最近看到的高中生竞赛预选的消息

和联想游戏一样，就像“说起香蕉就想起水果”“说起水果就想起苹果”“说起苹果就想起红色”，这样以关

键词为引线，牵引出种种记忆。

总而言之，为了巩固记忆，将旧的记忆与新的记忆进行归类、相互建立关联非常重要。形成记忆的神经元，越是使用就越能增强彼此的相互作用。换句话说，将旧的记忆和新的记忆串联起来，就能更加有效地发挥作用。因此，我们在进行相关分类时，要有意识地关注一下什么样的内容进行了相关分类。

12 记忆三步法："导入""固定""活用"

现在做一下总结。记忆有三步，只要抓住每个步骤的技巧，输入知识就会变得非常容易，必要时也能够顺利地输出知识。

①"导入"

- 单词的形象化处理
- 对单词进行相关分类

②"固定"

- 放置一段时间后进行反复学习

- 串联起旧的记忆和新的记忆

③“活用”

- 从关键词入手调取记忆

在训练中，我们要具体实行这三步，并掌握其中的技能。请熟练掌握这种记忆法，它能够让我们过目不忘，非常有效！

第四部分

改变“大脑的使用方法”，训练记忆力

——在实际体验中 3 天全掌握

快速阅读

01 【训练记忆力】的步骤

下面我们将转入记忆法的训练。记忆法依靠两大支柱，就是前面介绍的“形象化”和“相关分类”这两项技能。我们的训练项目与其说是快读，其实不如说是一种游戏性很强的内容。就像推理游戏一样，我们可以一边在训练中自得其乐，一边把记忆法拿到手！

记忆法的训练分为“形象篇”和“分类篇”。形象篇用时 1 天，分类篇用时 2 天，一共需要 3 天来完成，每一项训练都是 20～30 分钟。

在训练期间，由于要写出单词，所以请准备好书桌、可以做笔记的纸张及书写工具。其中有一项要计算单词

的数量，请在训练结束后，将数值填写到下面的表格中。

那么，我们马上进入训练！

训练的种类	第一天	第二天	第三天
形象篇①漫画训练指出不同点/个			
形象篇②写出单词的训练（单词数/个）			
分类篇①记忆总结的训练（单词数/个）			
分类篇②用情节概括故事的训练（单词数/个）			

02 形象篇①通过漫画提高形象化能力的训练

（所需时间：5 分钟）

这是一项利用漫画进行形象化的训练。漫画的内容是侦探故事。由于推理的关系，漫画的各个地方会隐藏着暗示，因此最适用于形象化训练。在阅读故事的时候，请注意一定要在脑海中进行形象化处理。

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、纸、书写工具

【方法】

① 故事从第 134 页开始。开始读故事时，请按下秒表，测试阅读的时间。字数大概在 1000 字，以精读（能够理解故事的起承转合）的水准进行阅读。

② 故事结束后，下一页便是漫画，共有 3 页。漫画的内容和刚才阅读的故事相同，但是漫画的对话框是空着的，没有台词。

③ 在漫画的绘图中，有些地方与刚才阅读的故事不同。例如：故事中的凶器是“斧头”，但在漫画中变成了

“菜刀”；故事中的女主人公穿的是“连衣裙”，而在漫画里变成了“长裤”。

在看漫画时，请将漫画和故事中不同的地方记在白纸上。请注意，画面要一幅一幅地看。

④ 最后对照答案。边看答案边打对勾，并把答对的个数填到表格里。

在这项训练中，按照难易度分别准备了“★”“★★”“★★★”的故事。请你先进行“★”的训练；如果觉得程度不够，再继续挑战后面的“★★”和“★★★”的故事。

【故事 1】难易度★

在公馆的大厅里，有五个人围着一张大桌坐下。我是一名侦探，环视了在场的所有人后，开口说：

“我知道犯人是谁。”

最先朝我这边看过来的是公馆主人的女儿花惠。

花惠百无聊赖地摸着她那有名牌商标的手提包说：

“要是真知道的话，就快点说出来吧。我可等不下去了，想赶快回家。”在她旁边抱着胳膊闭目养神的是她的丈夫幸雄。

"花惠姑姑说得对，快点说吧……"

说话的是公馆主人的孙子庆太，一派不修边幅的样子，抖动着两腿，嘴里"咕吱咕吱"地嚼着口香糖，耳朵上的大耳环叮当作响。

"庆太，能不能别嚼口香糖了，都成这种状况了，啊?!"

责备庆太的是花惠的哥哥，公馆主人的儿子一郎。一郎向上推了推他那厚厚的眼镜，向我看过来，声音颤抖地说：

"就请你告诉我们吧，我可是一点头绪都没有。"

我的面前放着一个咖啡杯，盛满了热腾腾的咖啡。公馆的女佣优子冲我轻轻点头示意后就面无表情地走开了。优子给每个人的面前都摆上了咖啡杯。

公馆主人伊集院晴彦的尸体被发现的时候，正好是2小时前的晚上10点。公馆主人在公馆里院的东屋里是坐着的状态，远远看过去，发现不了已经死亡了。但实际上他的心脏被剑刺穿了。尽管外面下着大雨，由于在东屋，尸体被发现的时候并没有被淋湿。

第一个发现尸体的是花惠，她是这些人中唯一抽烟的人，据她说，她是想到外面吸烟，在走出馆外的时候发现

的。听到花惠的尖叫声后，马上跑出来的是幸雄。幸雄将吓瘫在地的花惠扶起，立刻回到了起居室。

“不得了了，爸爸他……！”

正好那时优子在起居室里准备做饭，和一郎正说着话。两人对视了一眼，立刻跑到屋外。而庆太好像还在自己的房间里睡觉。

我、优子和一郎一起走出房间。晴彦已经没了脉搏，但还有体温。好像是刚被杀害不久。

“优子不是很可疑吗?”庆太喝声说道，“哐当”一声伸腿踢了椅子。虽然优子被这声音吓到，但依旧面不改色。

“庆太，请冷静。让我们冷静地梳理一下状况吧。”

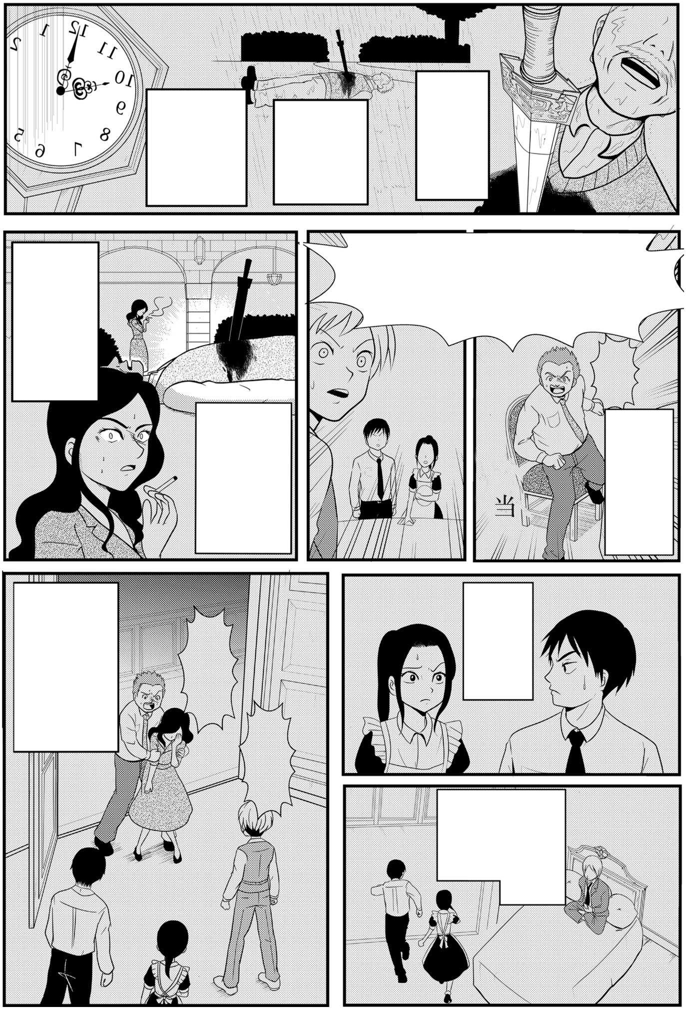
我把一颗方糖放入跟前的咖啡里搅拌，然后喝了一口，说道：

“这个公馆位于海上，赶巧遇上大雨，船舶无法出海和靠港，也就是说犯人就在我们中间。”刚说到这里，传来了花惠尖厉的声音：

“住口！你这是在怀疑我们吗?!”

同时“哐啷”一声，好像是花惠的咖啡杯打翻在地的声音。

咕吱
咕吱


当

哐当
嘭
哗啦、哗啦
哐哧

【答案】

- 有名牌商标的手提包→素色的方形手提包
- 耳朵上戴着的大耳环→小耳钉
- 厚厚的眼镜→没戴眼镜
- 倒满了热腾腾的咖啡→咖啡杯是空的
- 在东屋里坐着的状态→倒下的状态
- 尸体在发现时没有被淋湿→全身湿透
- 庆太还在自己的房间里睡觉→穿着衣服坐在床上
- “哐当”一声踢椅子→踢桌子
- 放入一颗方糖→不是方糖而是砂糖
- 咖啡杯掉落在地板上→掉到地上的是方形手提包

【故事 2】难易度★★

优子马上开始收拾打破的咖啡杯。

“发现尸体的时候，正好是晚上 10 点。那时优子、一郎、幸雄还有我都在起居室。出去吸烟的是花惠，在自己房间里待着的是庆太。”

一郎抱着胳膊看着花惠。花惠立刻避开了他的视线，

显出很烦躁的样子。她想要伸手拿根烟，似乎想起馆内是禁烟的，又立刻把伸出去的手撤了回来。

“虽然我不愿意这么猜想，难道真的是花惠……”

“你是在怀疑我吗？原本我吸烟之前不是一直跟你们在一块吗？”花惠的声音很粗暴。

“然而，有一件让我很在意的事情，今天这么大的雨，花惠为什么为了吸烟专门跑到外头呢？”

面对我的疑问，花惠用她美过甲的手指“咚咚咚”地敲着桌子说道：

“你是知道的吧，这个公馆里不让吸烟。如果吸烟的话，父亲会瞪起眼睛来训人的。我今天实在忍不住想吸，不吸烟的人大概是体会不到的！”

确实，花惠今天白天也到外面吸烟了。我记得她在阳台上吸烟，一只手拿着携带式烟灰缸。

“庆太，你为什么在自己的房间里待着呢？”

“啊？这种亲戚聚会实在太无聊……就睡觉了。”当话题的矛头转向他，他的目光躲开了。庆太 18 岁，穿着西式夹克便装的高中校服。确实，在那个年龄阶段也许会觉得无聊。

其实，把全员聚集在这个公馆，是因为公馆主人晴彦

为了商讨遗产继承的事宜发了邀请函叫他们过来的。我是侦探，作为见证人也被晴彦叫来。

“那么，我们确认一下尸体的情况。”

尸体的左胸被刺穿，剑上刻着看似为中国风格的龙图案，晴彦似乎很珍惜这把剑，把它锁在玻璃柜中保管着。那把剑很重，恐怕有10公斤左右，要从尸体上将剑拔出，就算一郎和幸雄两人一起做都很吃力。

拔出的剑放在了起居室的地板上，其长度与一个成年男子躺下差不多。

“要拿起这把剑，我认为对一个女性而言，是很困难的。”

于是，花惠放心地松了一口气。另一位女性优子手里拿着收拾咖啡杯用的扫帚，向这边看过来。

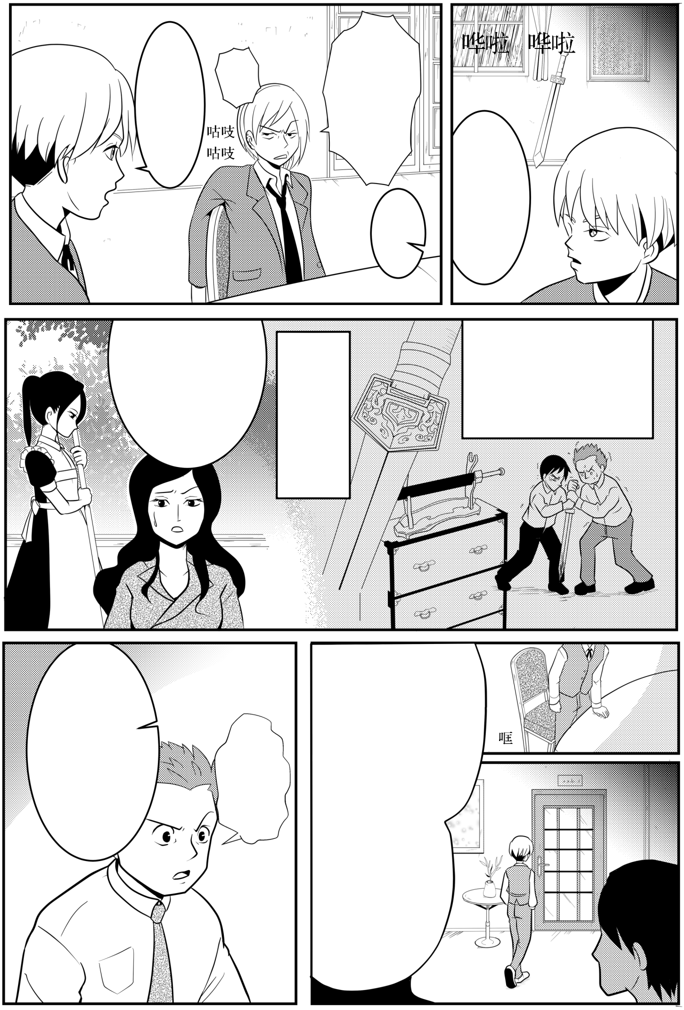
“我觉得死亡的直接原因并不是这把剑。”

“为什么？”提出疑问的是幸雄。幸雄低下了那双让人不禁想到食草动物的大黑眼珠，一副要哭的表情。

“这把剑全部生锈了，又很重，不适合用来刺杀人。我认为，这恐怕是用来转移视线的幌子，也就是说，真正的凶器还在馆内的某个地方。”

我起身走向厨房。

咚


咕吱
咕吱
哗啦 哗啦
哐

【答案】

- 一郎抱着胳膊看着花惠→指着花惠
- 似乎想起禁止吸烟，立刻撤回了手→吸着烟
- 用手指“咚咚咚”地敲着桌子→拳头“咚”的一声用力敲桌子
- 在阳台上吸烟→在有小窗的屋里
- 庆太避开了目光→瞪着这边
- 锁在玻璃柜里→放在架子上
- 拔出的剑放在起居室的地板上→靠墙竖放
- 全部生锈了→没有明显的锈迹
- （优子）向这边看过来→看着地板并打扫
- 要哭了的表情→生气的表情

【故事 3】难易度★★★

“请站住！”

忽然听到如铜铃般的声音，是优子的声音。她挡在了我的面前，想要阻止我进厨房，在此之前一直面无表情的她仿佛不曾存在，眼里充满坚定的意志。

“这厨房我已得到主人的全部授权……任何人都不能随意进入。”

“……那不行，我是为了寻找凶器。”

“不能进。”

优子紧握双手，看到这一幕，一郎先开口了。一郎用格子纹的手帕不停地擦着他的额头。

“确实，父亲完全信赖优子，虽然我知道现在是紧急状态，但是……这里还是请你尊重优子的意思吧！”

“说的也是，你本来也只是个局外人。”

花惠也同意一郎的建议，幸雄也点了点头。

“为什么？看看也无妨吧。不过是个厨房嘛。”

意外的是，反对众人意见的竟然是庆太。我看到这样，便从口袋里取出用手帕包着的东西，原样放到了桌子上。

“知道这是什么吗？没错，是水果刀，带着血迹的。”

我是在东屋后面的密丛里发现的这把仿照动物形象设计的刀。虽然是人们很难发现的地方，幸运的是，血迹尚未被雨水冲掉。

“这把水果刀是公馆的东西，去厨房看一下，就会发现少了一把水果刀。所以优子不让我进去，对吗？”

所有人都盯着桌上的水果刀，花惠的嘴唇颤动着，一郎的脸色发青，幸雄则“哎”了一声，叹口气。

“据我的推理，在座的各位都是同谋，除了庆太。”

优子将晴彦叫到东屋之后，刺穿了他的前胸，凶器是危险

的，所以就近隐藏。在那之后，为了上演一场令人震惊的犯罪，作为男人的幸雄和一郎在伤口处将剑刺进去，所有人若无其事地回到起居室，花惠为了成为第一发现者，走出房间。

“这样一看，大家这些不自然的举动也就合理了，怎么样，优子？”

“……没错，是这样的。”

“优子，不要！”

花惠叫着站了起来。但是，优子并没有停住。

“我们一起谋杀了晴彦。我原本就不是这公馆的什么女佣，我是一郎和花惠的妹妹！可那老男人却……！”

优子的眼里含着泪。只有庆太一个人没搞清楚状况，不知所措地环顾四周。

“他单单不承认我是妹妹的身份，还对我说遗产也不会分给我，姐姐和哥哥是为了我才参与到这一行动里的……”

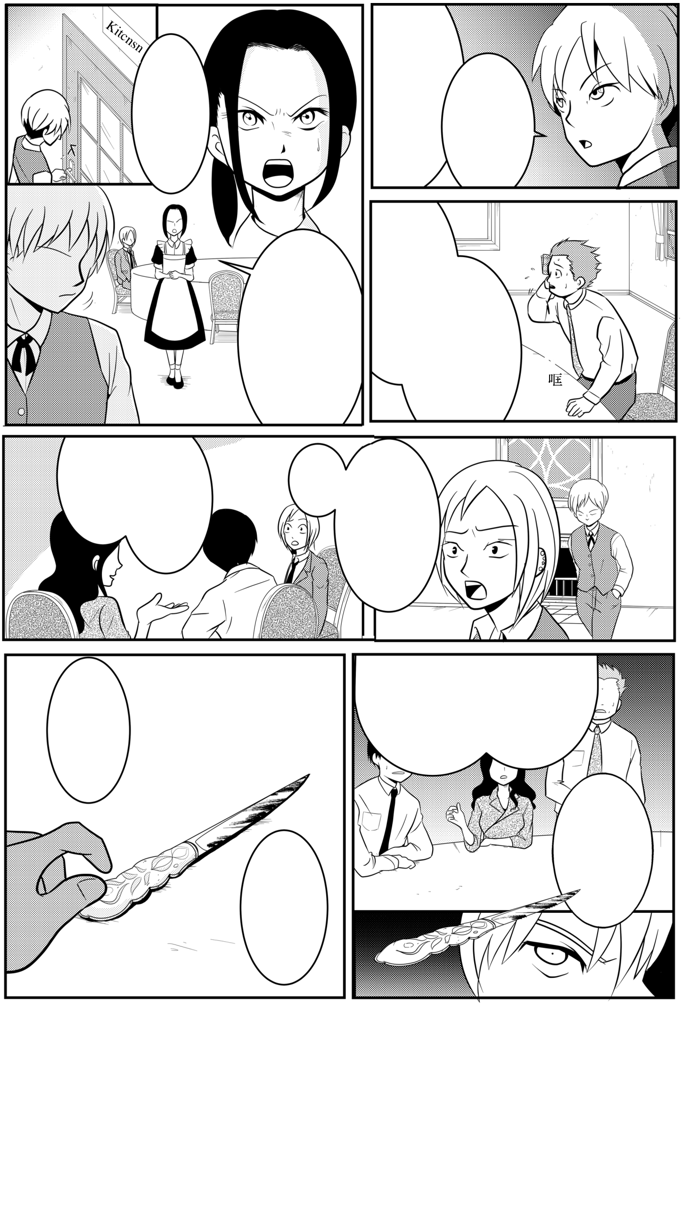
优子呆立着。

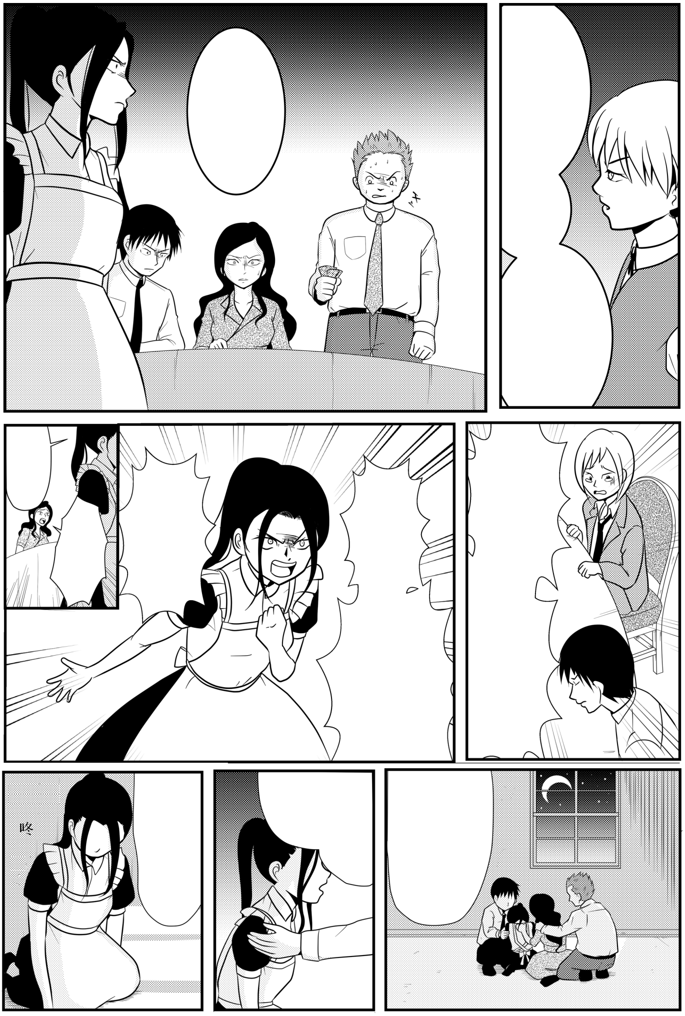
“哗哗”的大雨声。

“够了，优子，别再说了！”

一郎站了起来，很体贴地抱住了站在门前的优子。

“都结束了，已经足够了，你是我们的妹妹，以前是，以后也是，一直都是。”


Kitcnsn
哐


咚

【答案】

- 一郎最先开口说话了→幸雄最先开口说话了
- 从口袋取出手帕包着的东西→直接将刀摆出来
- 仿照动物形象设计的→仿照植物
- 幸雄“哎”了一声，叹口气→咋舌
- 花惠叫着站了起来→坐着不动
- 优子的眼里含着泪水→愤怒的表情
- （庆太）不知所措地环顾四周→噙着泪
- 优子呆立着→跪下
- “哗哗”的大雨声→晴朗的天气
- 在门前站着→蹲着

03 形象篇②写出单词的训练

（所需时间：10 分钟）

形象化后就很容易想起单词。利用这一特性，我们来做写出单词的练习。与先前进行的形象化训练相同，在阅读单词的时候，请你务必在脑海中形成图像。顺便提一

下，形象可以是写实的，也可以是图解的。用自己能够容易想起的方式就可以！

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、纸、书写工具

【方法】

① 三类单词，各有 20 个。

② 第一种类型的模块，用计时器测试 1 分钟，精读 3 遍。

③ 读完后，在白纸上尽可能多地写出记住的单词。

④ 核对所写内容，数一数正确的个数。

用 1 分钟全部读一遍，再用 1 分钟阅读同样的内容，第三分钟不是简单地浏览，重要的是每次都能够给大脑以新的刺激。另外，通过反复阅读可以固定记忆，第二次阅读时，请你把第一次阅读时形成的形象在脑中重现。

第一遍请从★开始，之后的训练可以提高到★★和★★★的难度。

★★→第一种类型+第二种类型模块，1 分钟内精读 3 遍。

★★★→第一种类型 + 第二种类型 + 第三种类型模块，1 分钟内精读 3 遍。

每遍的单词个数都会增加，技巧依然是进行形象化处

理。无论哪种类型的单词都是固有名词，所以，与自己以往的经验相关联，甚至配合滋味、气味等进行形象化处理，就会更加容易地留存记忆。

◎**第一种类型：水果名称**

西瓜、梨、橙子、柿子、芒果、柑橘、甜瓜、柚子、洋梨、荔枝、覆盆子、无花果、梅子、猕猴桃、草莓、桃子、苹果、柠檬、代代酸橙

◎**第二种类型：国家名称**

马来西亚、缅甸、老挝、澳大利亚、荷兰、希腊、捷克、丹麦、德国、匈牙利、芬兰、法国、瑞士、瑞典、西班牙、菲律宾、阿富汗、阿拉伯联合酋长国、英国、日本

◎**第三种类型：历史人名**

德川家康、丰臣秀吉、莎士比亚、拿破仑、伊藤博文、夏目漱石、伽利略、牛顿、司马迁、苏东坡、杰斐逊、紫式部、芥川龙之介、曼德拉、长孙无忌、诺贝尔、织田信长、苏格拉底、哥伦布、莫奈

04 分类篇①使用联想总结记忆的训练

（所需时间：10 分钟）

在形象篇里，我们通过进行形象化，建立了快速记忆单词的基础。接下来，我们利用此形象化能力，具体地写出阅读内容的形象并进行分类。

我们将使用“联想图”这一工具。大脑把单词和单词关联在一起，使它们容易被回想起来。把文章的词汇先写出来，以类似于绘图的形式为单词搭建桥梁，用图形把故事整体构建起来。

【方法】

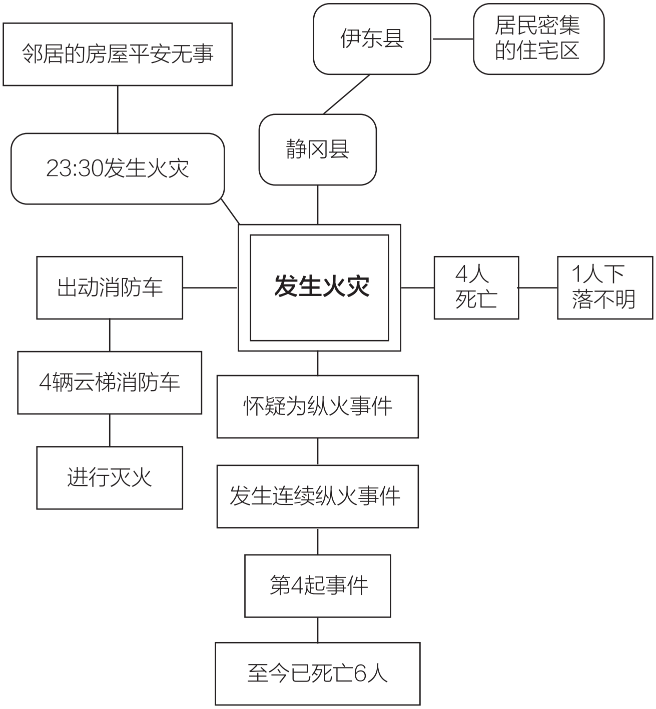
① 文章从第 155 页开始，已调整为 1500 字左右。请按“精读”水准阅读文章，开始阅读时请使用秒表计时。阅读遍数按照第一天 3 遍、第二天 2 遍来进行。

② 尽可能把所读内容中能够想起的单词写在纸上。

③ 把写出的单词，总结为以下图式。

例：根据某一新闻报道（火灾情况）制成的联想图

首先，在中间部分写上文章的标题。



然后，延伸出放射状的直线，在这个基础上进行相关单词的总结。

总结的时候，请注意“上级分类”和“下级分类”。要考虑每个单词应该如何分类，再相应地写到放射状直线

所指的项目中。

④ 将在步骤②中写出的所有单词全部完成归类时，训练结束。

在这次训练中，以简单的文章为基础进行写出单词的练习，实际操作一下联想图的制作。联想图的制作并没有标准答案，最重要的是，在纸上表明让自己一目了然的相关分类。所以，我们不在此公布标准答案。两天的训练时间里，图形可以有所改变。

因为两天读的是同一篇文章，如果把第一天和第二天的联想图进行比较，大概能够感觉到第二天的构图整体上会变大。好不容易画出来的这幅联想图，请不要丢掉，保存起来吧！

下面我们开始训练！

希望大家不要忘记，孩子们聚集在一起演剧，既是愉快的游戏，同时也是相互间的学习。

既然是愉快的游戏，可以按照自己认为好玩儿的做法尽情地玩耍，并让别人也觉得有趣。只是自己觉得有趣，别人并不觉得有趣的玩儿法，或者单单为了取悦他人，自

己的表演也因急躁变得僵硬，做一些内心不想做的事情，这两种都是非常错误的做法。

所谓戏剧，原本就是一种享受美妙的整体气氛的娱乐，它需要表演者和观看者互相合作、气氛融洽和齐心协力来完成。

如果只有表演者拼命努力，而观看者仅仅评价“演得好”“演得不好”，那么观众所看到的，不能说是真正意义上的孩子们的快乐剧。它将是导致诸多恶果的开始。

戏剧成为一项彼此间的相互学习，其意义不仅仅是蕴含在戏剧中的故事内容教会我们一些新东西。首先，戏剧，通过台词这种最生动的口语表达方式和人们表情最准确的展现方式，构造出一个有趣的场面，所以为了确保戏剧的乐趣，大家必须进行培训，正确地掌握并领悟台词的优美和表现出的高雅气质。

所有人都需要优美的台词和表情，而不是仅限于以表演者、演员为职业的人。优美的台词和表情带给人们的感受如同欣赏美丽的自然风景一样，那是一种令人着迷、给人留下深刻印象和令人愉悦的感受。

以前就一直在说，"一开口便知是什么样的人"，演剧也是一样，通过台词、表情，除了想表达的内容之外，角色的年龄、男女的区别、性格、教养的高低、职业，以及是哪个国家的，甚至是什么时代的等，都要清楚地展现给观看者。

仅仅通过这些想必大家也能明白台词有多么重要，一直将台词的优美放在心上，也就意味着珍惜国语，通过戏剧表演，演员和观众都能够自然而然地得到训练。最近国语被人们乱用，各位的热情对于恢复国语品味和魅力不久就会产生很大作用的。

另外，还有一点。演剧之所以能够成为彼此间的相互学习，正如开头所讲，表演者和观看者要劲儿往一处使，心往一处想，大家齐心协力很重要。为此，在将表演呈现到舞台上之前，大家必须将诸多繁杂的工作分配好，互相帮助。从分配任务开始，在演剧这项工作的整个过程中，大家能够获得一种机会，那就是得到同伴间应有的带着责任感、朝向同一目标的合作精神，以及得到将复杂的工作更加有秩序、有效率、出色完成的技术。这一点，从个人角度来讲，对于很快就要踏入社会独当一面来说具有很大

优势；从整体角度来讲，通过如此训练的人们聚集起来，将诞生出更加进步的社会。

戏剧对孩子们来说是好玩儿的游戏之一，这一点大家都知道。

那么，戏剧的什么地方那么有趣呢？这个问题非常难回答，孩子们即使不知道原因也没关系，只是，不能搞错的一点是：有趣的不仅仅是“模仿一些东西”。“模仿”虽然也很有趣，但如果仅仅是单纯的模仿，猴子也能做到。所以，不管戏剧里的人物是怎样的人物，如果只是像模像样地模仿，不能成为真正有趣的东西。特别是，最不可取的是模仿戏剧本身，模仿曾在某个地方看过的戏剧，或者模仿演员的表演。

扮演某一人物时，孩子就要以孩子般的想象，在头脑中刻画出那个人物来，通过自己的身体、表情、动作、服装、声音、说话的声调等将头脑中刻画的形象毫无保留地表演出来。

在这时才会真正地呈现出一个人物形象，他（她）不是任何人的模仿，而且任何人也无法模仿。这个人物，虽然是以剧本中文字描述的人物为原型，但是他（她）

已经由你这个演员，用你的想象和才能、用你的肉体为其注入了全新的生命。

【摘自 岸田国士《致喜欢戏剧的孩子们》】

05　分类篇②用情节概括故事的训练

（所需时间：10～15 分钟）

前面的联想图，只是简单地将单词关联在一起进行扩充的形式。现在我们再稍微往深处挖掘，灵活运用小说的故事情节来进行总结。

小说中出现的单词，按大方向分类可以总结为 4 种要素。

◎ 设定——时间（每天早上 9 点、午休等），场所（公园、椅子上、海边等），出场人物（父亲、我、铃木等）

◎ 主题——事件（和久未谋面的朋友重逢、捡起掉落在路上的手表等），主人公应该完成的目标（全国大赛中获得连冠、去超市买胡萝卜等）

◎ 展开——小插曲的关联（在去超市购物的路上，在路边发现了某种东西等）

◎ 解决——事件进展如何（和朋友互留了联系方式、把遗落在路上的手表交给了警察等）

按照这 4 种相关要素，将小说中出现的单词进行分类，可以在头脑中边整理边进行阅读。

【方法】

① 故事已调整为 2500 字左右，请以“精读”水准进行阅读。

请在开始阅读时使用秒表计时。阅读次数按照第一天 3 遍、第二天 2 遍来进行。

② 尽可能把所读内容中能够想起的单词写在纸上。

③ 把写出的单词，分为“设定”“主题”“展开”“解决”这四类。

④ 在每种分类中，用直线连接有关联的单词。

⑤ 把每一类型的分类用直线连接起来。

连线图没有标准答案。如果出现“不知道该分为哪类”的情况，就请归入自己容易理解的相关分类中。

我还是一个孩子的时候，脾气很坏，欺负过家里的女佣。我讨厌做事慢吞吞的人，所以，对做事缓慢而笨拙的女佣会加倍地欺负。

阿庆就是这样的女佣。让她削个苹果皮，她也要停下两三次，不知在想什么。"喂!"每次不厉声喊她，她就一只手拿着苹果，一只手拿着刀，就那么一直呆愣着，会让人觉得她是不是脑子有问题。我常常看到她在厨房里什么也不做，只是呆呆地站在那里的样子。那时就连不懂事的我也有点儿看不下去了，不由得动起肝火，带着一副大人的腔调喊道："喂！阿庆，天都要黑了啊!"现在想来那时自己说了太过分的话，自己都被这样的语言惊吓到了。不仅如此，有一次我把她叫过来，让她把我图画书中阅兵式上的好几百名密密麻麻的将士按照人形图样用剪刀剪下来，将士们有骑着马的，有举着旗帜的，有扛着枪的。笨拙的阿庆从早上开始连午饭也没吃一直剪到傍晚，好不容易剪下来了三十来个人形，但是大将的胡须被剪掉了一半，拿枪士兵的手剪得一塌糊涂，粗得像熊掌，把我气得不停地骂她。当时是夏天，阿庆是个容易出汗的人，

所以，剪下来的士兵们个个都被阿庆手上的汗水浸透，我终于忍不住大发雷霆，踹了她一脚。我明明踢的是她的肩，她却捂着右边的脸一下扑倒在地，哭泣着说："我的父母都没踢过我的脸，这辈子我都忘不了。"她像呻吟似地断断续续地说出那些话，但还是让我感到心烦。除此之外，我还虐待了阿庆，我几乎把欺负和虐待她当成了我的天命。就是现在，我也多多少少依然如故，对那些无知愚笨的人难以容忍。

前年，我被逐出家门，一夜之间变得穷困潦倒、流浪街头，要各处哭诉央求来维系一天一天的生活。靠着自己的写作刚觉着生活稍微有了点着落的时候却得了一场病。托了各方人情，我才得以在千叶县船桥町、在泥沙浑浊的海边借了一处很小的房屋，整个夏天，过着自己生火做饭的疗养生活，每日每夜都要和盗汗进行拼搏，身上的盗汗浸透了睡衣，几乎能拧出水来，尽管这样我还得不停地写作。每天早上只有一瓶冰冰凉的牛奶，仅有这一点，却能让我感受到奇妙地活着的喜悦；看到院子角落里夹竹桃绽开的花朵，我只是感到它像熊熊燃烧的火焰一般舔舐着我，连我的头都感到灼痛而疲惫。

就是那个时候的一件事。有个巡警站在门口，是来查户口的，40岁左右，长得又瘦又小。他看看户籍上登记的名字，又仔细打量着满脸胡子拉碴的我之后，说：“哟，您不是……家的少爷吗？”

巡警的话音里带着浓浓的乡音，所以我就毫不客气地回道：“是啊，你是谁？”

巡警瘦削的脸上显出一脸的尴尬，但还是尽力堆满了笑容，说：“哎哟，果然是您啊！您或许忘了，大约20年前我在K村当过马车夫。”

他说的K村是我出生的村庄的名字。

我面无笑容地对他说：“你都看到了，我现在也落魄了。”

“哪里的话，”巡警继续开心地笑着说，“如果您写小说的话，就是很大的成功啦。”

我苦笑了一下。

“那个……”巡警放低了声音说，“阿庆一直都在念叨您呢。”

“阿庆？”我没有立刻反应过来。

“就是阿庆呀，您忘了吧？在您府上当女佣的……！”

“啊——”想起来了，我不由自主地哼出了声音。我就一直蹲在门口那块很小的地板上，耷拉着头。20 年前，我对一个动作迟缓的女佣所做的坏事一幕一幕地浮现出来，历历在目，这简直让我无地自容。

“她幸福吗?”我突然抬起头那样没头没尾地问了一句，我很肯定地记得发问时的我，脸上甚至泛出了罪人、被告人的那种低三下四的笑容。

“啊，好歹熬过来了。”巡警爽快而响亮地回答着，边用手绢擦着额头上的汗，“如果不碍事的话，我下次带她来好好答谢您。”

我吓得几乎要跳起来，连忙做出强烈的拒绝：“啊不，不用了。”一种说不出的屈辱感让我浑身发抖。

可是巡警却显得很愉快地继续说：“说起孩子，我的大儿子就在您这里的车站上班。他下面还有一个儿子、一个女儿、再一个女儿，最小的女儿 8 岁，今年刚上小学，现在总算放心了。阿庆也吃了不少苦。怎么说呢，总之，像在您府上那样的大户人家学过礼貌的人，有些地方就是和其他人不一样呢!”他有点脸红了，又笑着说：“托您的福。阿庆也一直念叨您呢。下次公休我一定和她一起来

答谢您。”他突然一脸的认真，说：“那么，今天就告辞了，请多保重!”

此后过了3天，我正为了金钱而发愁，而不是为了写作烦心。我在家里无法安心，就拿着竹手杖想去海边，“吱啦啦”地打开门的时候，外面竟然整齐如画地站着3个人，穿着夏季和服的一对夫妇和穿着红色洋装的小女孩。这是阿庆的一家。

我发出了巨大的怒吼声：“你们怎么来了？今天，我有事，现在必须出门。对不住了，改天再来吧!”这吼声连我自己都觉得意外。

阿庆已成了一位举止优雅的中年太太了。8岁的女儿长得和当女佣时的阿庆像极了，正用呆板浑浊的眼神仰望着我。我感到悲哀，没等阿庆开口，就逃跑似地奔向海滨。我用竹手杖拼命地横扫着海滩上的杂草，头也不回，一步一跺脚狂躁地沿着海岸径直奔向市里。我在街上都做了什么呢？只是东游西逛而已，很无聊地望望电影院的海报，盯着看看和服店的橱窗，嘴上“切、切”地咂出声，不时从内心的某个角落里传来“输了，输了”的低语。“不能这样”，我剧烈地摆动起身体，再迈出脚步，大约

这样过了30分钟，我重新折返回家。

来到海边，我止步停了下来。你瞧！前面有一幅和睦温馨的画面。阿庆一家三口正悠闲地往海里扔石头，扔的同时笑声随起。他们的声音一直传到了我这里。

巡警攒足了一股劲儿扔出一块石头，说："他是相当聪明的，很快就会成为了不起的人呢！"

"当然了，那是当然的，"阿庆带着自豪大声地说，"少爷从小就与众不同。对下人也是好心地给予照顾。"

我站在那里哭了。极度的亢奋在泪水的作用下，痛快淋漓地消融而去。

输了，这是一件好事，我必须得输。他们的胜利将照亮我明日出发的征程。

【摘自 太宰治《黄金风景》】

第五部分

最后完成
“快读与记忆力”

——使其终生发挥作用

快速阅读

01 技巧的总结

经过 10 天的训练，各位辛苦了！最后，我们来对快读法和记忆术的各种技巧进行总结。

【快读】

- 锻炼眼肌，**提高视线移动的速度！**
- 利用视域，**以模块的形式来捕捉单词！**
- 不要在大脑里逐字默念，**要通过形象化处理进行高效率阅读！**

【记忆】

- 使用右脑进行形象化记忆

- 掌握一套自己容易理解的相关分类

那么，我们来确认一下训练的成果，请各位回忆一下各项技巧。

02 检测快读法的效率

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、书写工具

【方法】

请用以下3种方法阅读下面的文章，文章已调整到了500字左右。

① 整体理解（掌握全文大致内容的水准）

② 精读（能够轻松阅读书本内容的水准）

③ 熟读（读一遍就能记住内容的水准）

在阅读开始时按下秒表，阅读完毕后计测时间。请将检测的结果填入第172页的空栏里。

不喝杜松子酒的时候，贝尔曼是个难以取悦、爱挑剔的小

老头，不管是谁，就是对软弱的奴仆他也会挖苦嘲笑，但他却认为自己是保护楼上那两个青年画家的大型犬种类看家狗。

苏在楼下那间昏暗的小屋里找到了酒气扑鼻的贝尔曼。角落里画架上绷着的画布一片空白，未着任何油彩，25 年的岁月里，它在那里静等着伟大杰作第一笔的落下。苏把琼西的胡思乱想告诉了贝尔曼。如果琼西对这个世界更加不关注了，恐怕她自己也会像一片叶子一样弱不禁风地飘然逝去……苏把这份担心也告诉了贝尔曼。

老贝尔曼充血的眼睛总是迎风流泪，他对琼西的这种愚蠢的想象给予了大声嘲笑和鄙视。

"什么话!"他嚷道，"世界上竟然会有这样的蠢货，因为树叶不像话、会落掉就想死？我从来没听说过这种事情。我才不去给那傻瓜闲人当什么笨蛋的模特儿！你怎么能让那个姑娘、那个可怜的琼西小姐的脑袋里有这种无聊的傻念头呢?"

"她病得很厉害，身体也很虚弱了。"苏说。

"因为发高烧，她的心情差极了，满脑袋都是怪念头呢。行了、行了，贝尔曼先生。"

【摘自 欧·亨利《最后一片叶子》】

◎测试结果

整体理解	秒

精读	秒

熟读	秒

◎ 速度计算：500 字 ÷ 读完文章所需时间（秒）×60

=你的阅读速度（分速）

整体理解	字/分钟

精读	字/分钟

熟读	字/分钟

03 检测记忆法的效率

【准备工具】

计时器（可用手机中的秒表功能代替）、纸、书写工具

【方法】

① 以刚才测试过的熟读水准所用时间为基础，设定

秒表的时间。

文章已调整到1100字左右，所以1100字÷熟读时的速度（字/分钟）×60，就可以计算出所需设定的时间秒数。例如：如果熟读时的速度是900字/分钟，那么结果就是72秒。

② 计时开始后，请熟读下面的文章，时间一到就停止阅读。

③ 尽可能把记住的单词写在白纸上，注意不包括助词。

④ 再读一遍文章，在写对的单词上做记号。把写对的单词数填写到第176页的空栏里。

我做了这样一个梦。

我抱着胳膊坐在女人的枕边，女人仰卧着，用沉静的声音说：“我要死了。”女人的长发平铺在枕上，她那轮廓柔美的瓜子脸就埋在长发中。白皙的脸颊从肌肤底里泛出温热的血色，唇色当然也是红红的。怎么看也看不出将要死去的迹象。可是，女人却用沉静的声音很清楚地说了：“我要死了。”我也确实感到这样会死掉的吧。于是，

我俯视着她的脸试探着问道："是吗？你就要死了吗？""当然，我要死了。"女人说着啪地睁开了眼睛，一双水灵灵的大眼，被细长的睫毛包裹着，眼中只是一片黑暗。在她黑黑的眼眸深处，清晰地浮现出我自己的身影。

我望着清澈的黑眼瞳的色泽，这双眼能够看到深邃之处。我想，即便这样也会死吗？于是，我又殷勤地在她枕边吻了一下问道："你不会死的吧？没事吧？"女人困倦地睁着她的黑眼，依然用沉静的声音说："可是，我就要死了，没办法呀。"

"那，你能看见我吗？"我很专注地问她。她微微一笑回答说："瞧你，还问什么'能看见吗'。你看，不是都映照在那儿了吗？"我没说话，把脸从枕边移开。我抱着胳膊，还在想：她为什么非要死呢？

过了一会儿，女人又说话了：

"我死了以后，请你埋了我。用大大的珍珠贝挖墓穴，然后在墓碑上放上从天上落下来的星辰碎片。然后请你在墓旁等候，我会回来看你的。"

我问她："什么时候来看我呢？"

"太阳会升起吧，又会落下吧。然后还会再升起吧，

之后会再落下吧。——在红日从东向西、从东向西这样落下的过程中——你，等得下去吗?”

我默不作声地点点头，女人提了提沉静的语调，断然地说：“请你等一百年。一百年，请你坐在我的墓旁等候。我一定会来看你的。”

我只回答了一句“我等着”。只见那黑色眼眸中清晰可见的自己的身影一下子破散了，就像静静的水流散乱了水中的倒影一般，正如此作想时，女人的双眼闭上了，泪水从长长的睫毛间垂落到脸颊上——她已经死了。

然后，我到院子里去，用珍珠贝挖一个墓穴。那是个边缘又大又光滑且锐利的珍珠贝。每挖一下土，月光都会映照在贝壳内侧闪闪发光。湿土也散发出气息。墓穴很快就挖好了，我把女人放进去，然后在上面轻轻地盖上柔软的土。每盖一下土，月光就会在贝壳的内侧闪耀。

然后，我去捡来从天上落下来的星辰碎片，轻轻放到土堆上。星辰的碎片是圆的。我想大概是在漫长的时间里从太空坠落的过程中，棱角被磨去从而变得平滑了。我在抱起星辰碎片往土堆上摆放的时候，胸口和双手有了些许暖意。

我坐在青苔上，抱着胳膊望着圆形的墓碑，心想：从现在开始一百年的时间里我就这么等着了。

【摘自 夏目漱石《梦十夜》】

◎ 写出的单词数

单词数 个

04 为了“终生享用”，天天读书很重要

怎么样？快读法、记忆法这两项技能的成功率达到什么程度了？快速阅读刚开始的目标是精读的水准达到“2000～3000字”，记忆法的目标是“50个单词”。达到目标以上结果的人，大概还没有出现吧？

不过，请各位和最初检测的结果进行比较（最早的第一次检测结果已让各位记录下来了，快读法在第6页，记忆法在第132页）。通过对比，是不是能切实感到有了很大的进步呢？

我当培训教师时，经常会有人问：“为什么已经掌握了快读法，但还是会马上回到原来的状况呢？”

如果用角色扮演的游戏世界来打比方的话，不论是快读法还是记忆法，都像是在兵器商店买了质量上乘的宝剑和盾一样。通过我们的训练，虽说掌握了各项技巧，但最重要的是运用自如的能力。各位必须积极地挑战，拿上你的武器与“怪兽”进行战斗以提高自身的水平。

我们的训练项目在 10 天内全部完成了，但是请各位在有时间的时候，定期地进行反复练习。

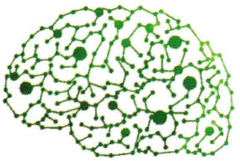
尤其是记忆法的训练，是为了能提升难易度而设定的。眼肌不经常使用的话，往往就会导致眼肌功能的衰退，所以训练眼肌是每日必做的功课。

还有，重要的一点是——**请尽情阅读自己喜欢的书。**

专业书、报纸、小说，无论什么都可以，当然，自己喜爱的明星的随笔也可以。请大量地阅读一些自己想看的书。

无论你拥有多么好的武器，如果不使用的话，终将成为空怀至宝——拿着金碗讨饭吃，最终也是一无所用。

快读法与记忆法，都是为了高效利用时间的技巧。请各位磨砺好自己的武器，把它有效地利用到工作、学习、和每天的生活中。



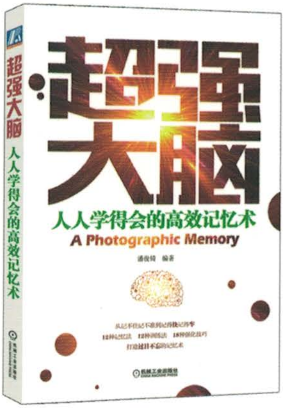
ISBN 978-7-111-58252-6

机械工业出版社微信公众号

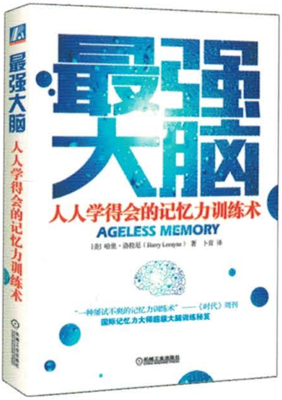
上架指导 成功/励志

ISBN 978-7-111-58252-6

定价：39.80元



书号：978-7-111-58180-2
定价：39.80元



书号：978-7-111-49949-7
定价：35.00元

为中华崛起传播智慧

地址：北京市百万庄大街22号
邮政编码：100037

电话服务
服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203
网络服务
机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版

策划编辑◎高伟 / 封面设计◎小徐书装

快速阅读

10天提高5倍阅读速度

超强技法让你获得非凡“能力”，阅读瞬间保存长久记忆！

- 有的放矢，准确诊断阅读习惯！
- 一目十行，提高视线移动速度！
- 过目不忘，长久记忆阅读内容！
- 历久犹新，随心所欲调取记忆！

ISBN 978-7-111-58252-6

机械工业出版社微信公众号

上架指导 成功／励志

ISBN 978-7-111-58252-6

定价：39.80元